

جنوری 2015

کراچی

ماہنامہ

ماوراءِ خان

Pakistan	Rs. 120.00
U.A.E	Dh. 08.00
India	Rs. 70.00
Bahrain	Dn. 01.00
K.S.A	S.R. 08.00
Kuwait	Dn. 01.00

ماہرین کا انتخاب آپ کیلئے



2015

سالِ نو مبارک

WWW.PAKSOCIETY.COM



جنوری 2015ء

Contents

فہرست



- 56 کان کا مساج
58 نوجوانوں کو بھی جلد کا خیال..
60 موسم سرما کی غذائیں
62 چھوٹا گھر، چھوٹی جنت!
72 سوپ اسٹیشل
73 سی نوڈل پلاسٹ
74 کیلا: فائج کے اثرات کو کم کرتا ہے!



- 36 نگر نگر کے ذائقے
38 سوٹ میک اپ
39 موچر انزور: جلد کو نرم رکھنے کے لئے
40 آپ کا باورچی خانہ، آپ کا محافظ
42 جھریاں
52 باورچی خانہ آپ کے ہاتھوں میں
54



- 16 ادارہ
18 اسلام میں خواتین کا مقام و مرتبہ
20 نئے سال کا آغاز، مثبت انداز..
24 چھندر
25 دھنیا
26 کالی مرچ
27 باورچی خانہ کے پکوان

- 100 آپ کا باورچی خانہ آپ کا ماہر حسن
102 بائیں کچھ کام کی
104 محفل دھنک رنگوں کی
105 سندیے آپ کے
106 آپ کے ستارے کیا کہتے ہیں؟

- 88 حلوہ ڈیلائیٹ
90 اپنے آپ کو جاننے!-
92 موسم سرما کے پکوان
94 ورزش اور خوراک، لازم و ملزوم
96 اجارا اسٹیشل
98 حکیم سید عبدالغفار آغا کے مفید نسخے
99 آپ کا باورچی خانہ آپ کا معالج

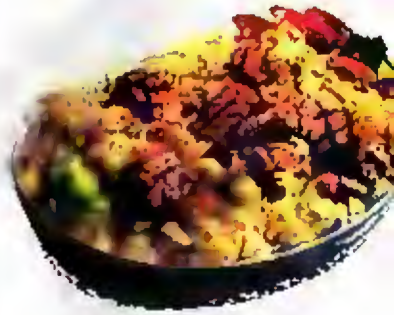
- 76 نمک (سوڈیم کلورائیڈ)
78 اپنے دل کی حفاظت کیجئے
80 بڑھائی اور کھیل کود ساتھ ساتھ
82 گپیروں کی حفاظت کو یقینی بنائیں
84 چاولوں کے منفرد رنگ
85 نیو ایئرک ایک اسٹیشل
86 اچھا کھانا ہلکا کھانا



دی ہوم ریسیورنٹ

Issue No. 8

باربی کیو میکرونی



۱۔ بیک پارلمیکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا انا لیں کہ اس میں ایک کی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں، پھر اس میں پیاز اور لہسن ایک ساتھ ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں مرغی کا گوشت ڈال کر 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں میدہ ڈال کر مزید 2 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں بیک پارلمیکرونی کس ساٹھے ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اورک اور پانی ڈال کر اس کو ابال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اب اس کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 15 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد چولہے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ بیک پارلمیکرونی کو اس میں اچھی طرح کس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00 گرام: بھرتی کا گوشت
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)

فحیتا اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارلمیکھٹی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا انا لیں کہ اس میں ایک کی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

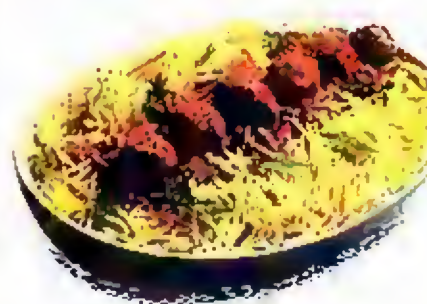
۲۔ ایک فرائی بین میں تیل گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد مرغی کا گوشت ڈال کر 3 منٹ تک فرائی کریں۔ اب اس میں مصالحہ کس ڈال کر مزید ایک منٹ تک فرائی کریں اور چمچ ہلاتے ہوئے آہستہ آہستہ فرائی بین میں ڈالیں۔ اب شملہ مرچ اور پیاز شامل کر کے مزید ایک منٹ تک پکائیں۔

۳۔ اب لیے کئے ہوئے ٹماٹر اور پیلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی اچھی طرح ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00 گرام: بھرتی کا گوشت
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)

میٹے بال اسپیکھٹی



۱۔ بیک پارلمیکھٹی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا انا لیں کہ اس میں ایک کی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور پھر ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

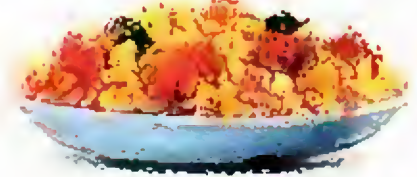
۲۔ قہقہے کو تھیلے میں لیں۔ ایک فرائی بین میں تیل گرم کر کے کوفتے 5 منٹ تک فرائی کریں۔ اب کوفتے فرائی بین سے نکال لیں۔ اس کے بعد پیاز اور لہسن ڈال کر براؤن ہونے تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں کوفتے اور مصالحہ کس ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اب اٹی اور پانی کا پیسٹ ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔

۳۔ بین کو ڈھک کر 20 منٹ تک ہلکی آگ پر پکائیں۔ اب چولہے سے اتار کر پیلے سے تیار شدہ اسپیکھٹی میں اچھی طرح کس کر کے گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00 گرام: بھرتی کا گوشت
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)

اچاری میکرونی



۱۔ بیک پارلمیکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا انا لیں کہ اس میں ایک کی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک فرائی بین میں تیل ڈال کر گرم کریں پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادورک ایک ساتھ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں۔

۳۔ اب اس میں چکن اور اچاری مصالحہ کا ساٹھے ڈال دیں اور مزید ایک منٹ تک فرائی کریں۔ اس کے بعد اس میں ایک کپ پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔ اس کے بعد مزید 5 منٹ تک پکائیں۔

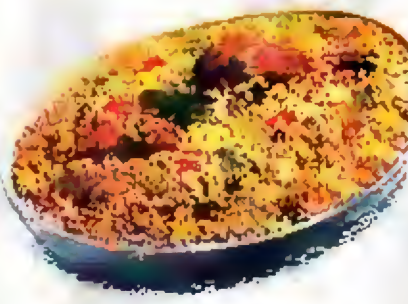
۴۔ اب اس میں دہی اور ہری مرچ ڈال کر 5 منٹ تک تیز آگ پر پکائیں۔ اس کے بعد اس کو اتار کر گرما گرم پاستا کے ساتھ پیش کریں۔

نوٹ: بکری کے گوشت کے ساتھ 3 کپ پانی ڈال کر 40 منٹ تک باگوٹ کے گنے تک پکائیں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00 گرام: بھرتی کا گوشت
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)

بریانی میکرونی



۱۔ بیک پارلمیکرونی کو نمک ملے اٹھتے پانی میں پانچ سے سات منٹ تک اتا انا لیں کہ اس میں ایک کی رہ جائے۔ چھلنی سے گرم پانی گرا کر ٹھنڈا پانی گزاریں اور ایک کھانے کا چمچ تیل ملا کر ایک طرف رکھ دیں۔

۲۔ ایک دھنچکی میں کھانے کا تیل ڈال کر گرم کریں اور پھر اس میں پیاز، لہسن اور ادورک ڈال کر 2 منٹ کے لئے تیز آگ پر تھیلے۔ اس کے بعد اس میں چکن، ٹماٹر اور بیک پارلمیکرونی کس ڈال کر ایک منٹ کے لئے فرائی کریں۔ اس کے بعد پانی ڈال کر ابال آنے تک پکائیں۔

۳۔ اس کے بعد دھنچکی کو ڈھک کر ہلکی آگ پر 20 منٹ تک پکائیں اس کے بعد ڈھکنا ہٹا کر اس میں دہی ڈال کر اتا بھون لیں کہ پانی کم ہو جائے۔ پھر اس میں ہری مرچ، پودینہ اور پیلے سے تیار شدہ بیک پارلمیکرونی کو اچھی طرح سے ملا کر گرما گرم پیش کریں۔

شاپنگ لسٹ

- ۳00 گرام: بھرتی کا گوشت
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)
- ۱ عدد: پیاز (بھرتی)

عزیز قارئین!

السلام وعلیکم!

باورچی خانہ کی جانب سے تمام قارئین کو نئے سال کی خوشیاں مبارک ہوں، دُعا ہے کہ نیا سال ہمارے ملک (آمین)۔ نئے سال کا نیا شمارہ کچھ نئی تبدیلیوں کے ساتھ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ امید کرتے ہیں کہ آپ کی تلاش کرتے ہیں کہ ہمیں آپ کی تجاویز اور آرا کی روشنی میں باورچی خانے کو مزید بہتر ہمارے لئے بہت اہم ہے۔ اسے یونہی بنائے رکھیے گا۔

باورچی خانہ کی جانب سے تمام قارئین کو نئے سال کی خوشیاں مبارک ہوں، دُعا ہے کہ نیا سال ہمارے ملک (آمین)۔ نئے سال کا نیا شمارہ کچھ نئی تبدیلیوں کے ساتھ آپ کے ہاتھوں میں ہے۔ امید کرتے ہیں کہ

خدا حافظ

حبیب ہادی

ڈسٹری بیوٹر:

کراچی: میراڈائز بکس اینڈ ڈسٹری بیوٹر:
79-N، بلاک 2، خالد بن ولید روڈ، پی۔ای۔سی۔ ایچ۔ ایس۔
فون نمبر: 34314981-83

لاہور: 39، پہلی منزل، ٹیمپل روڈ، نزد پنجاب میرن جہل۔
فون نمبر: 7249826 (42-92)۔

راولپنڈی: ٹیپور روڈ، منہاس پلازہ، پہلی منزل، بالقابل راولپنڈی میڈیکل کالج۔
فون نمبر: 595211 (51-92)۔

ڈسٹری بیوٹر پوائے ای:

پریس سینٹر اینڈ آرٹ پروڈکشن ایل ایل سی پی بکس: 114457 دبی پوائے ای۔
فون: 971-4-3932666-3937111 فیکس: 971-4-3939460
ای میل: pcentre@emirates.net.aepublisher

خط و کتابت کیلئے

101، داؤد سینٹر فرسٹ فلور، R-124،
مین طارق روڈ، پی ای سی ایچ ایس، کراچی، پاکستان۔
فون: 3453-1122، 3453-1133، 3431-6530
فیکس: 021-3452-8822
ای میل: bkhana.marketing@gmail.com

پبلشر حبیب ہادی: مقام اشاعت 982/8، جناح آباد، قیصر لائیو، کراچی۔ پرنٹر: عاتق پرنٹرز (اسلم روڈ) ایبٹ آباد۔ ڈیزائن: محمد حسن قاسم روڈ، کراچی۔

چیف ایڈیٹر

• حبیب ہادی

بانی

• عالیہ بیگم

مینیجنگ ایڈیٹر

• سمیرا ناز

ایڈیٹر

• ارم لودھی

سب ایڈیٹر

• شروش ازنا

اسسٹنٹ ایڈیٹر

• افشاں ابرار

مینیجر مارکیٹنگ

• ندیم آصف

مارکیٹنگ ایگزیکٹوز

• محبت۔ احرار

فوٹو گرافر

• سلمان ابرار

اکاؤنٹ مینیجر

• اشرف الحق

ڈیزائننگ

• شاہد عدیل

کمپوزنگ

• عرفان ابرار

ایڈورٹائزنگ مینیجر لاہور

• سیدنا قب علی بخاری

لیگل ایڈوائزر

• قاضی منظور عالم ایڈوکیٹ

سر نہ کھجائیپیں!! ہم جا پیں! Healthy

English

English

ANTI - LICE
SHAMPOO

PRO-V CONDITIONER



جوڑوں اور لیکھوں سے مکمل نجات

English

ANTI - LICE
SHAMPOO

PRO-V CONDITIONER

جوڑوں اور لیکھوں سے مکمل نجات

5

منٹ میں جوڑوں اور لیکھوں سے مکمل نجات

facebook.com/snscares



اسلام میں خواتین کا مقام و مرتبہ



تقویٰ ہے۔ تقویٰ، پرہیزگاری اور سچی ہی کی بنیاد پر اللہ تعالیٰ کے ہاں مقام کا تعین کیا جاتا ہے۔

انجیل مقدس میں آدم کے باغ بہشت سے نکلنے کا ذمہ دار عورت کو قرار دیا جاتا ہے، جبکہ اسلام کا نقطہ نظر یہ ہے کہ آدم و حوا کا عمل یکساں ہے۔ دونوں سے غلطی ہوئی، دونوں ہی کو اپنی غلطی پر ندامت ہوئی۔ اللہ تعالیٰ نے دونوں کی خطائیں معاف کیں۔ جس سے یہ عقیدہ واضح کر دیا گیا کہ ہر انسان خطا کار پیدا ہوتا ہے۔ ہر خطا کی ذمہ داری عورت پر عائد نہیں ہوتی۔

سورۃ الاحقاف میں ارشاد باری تعالیٰ ہے کہ

ترجمہ: ”اور ہم نے انسان کو ہدایت کی کہ اپنے والدین کے ساتھ نیک برتاؤ کرے۔ اس کی ماں نے مشقت اٹھا کر اسی کو پیٹ میں رکھا اور مشقت اٹھا کر اس کو جتا۔“

مندرجہ بالا آیات سے معلوم ہوتا ہے کہ اسلام ماں بننے کے عمل کی عظمت اور اہمیت کو تسلیم کرتے ہوئے عورت کو اس حوالے سے انتہائی اعلیٰ درجہ مقام عطا کرتا ہے۔ اللہ تبارک و تعالیٰ کی بارگاہ میں برتری کا معیار صرف اور صرف

اسلام نے خواتین کو بہت سے حقوق دیے ہیں۔ اس حوالے سے مغربی دنیا میں بہت سی غلط فہمیاں پائی جاتی ہیں۔ جہاں تک اسلامی تعلیمات کا تعلق ہے، تو اس حوالے سے اسلام مرد اور عورت کے درمیان کوئی تفریق نہیں رکھتا اس بات کی وضاحت قرآن مجید میں سورۃ النساء کی آیت نمبر اسی کی گئی ہے

ترجمہ: ”لوگوں! اپنے رب سے ڈرو جس نے تم کو ایک جان سے پیدا کیا۔ اسی جان سے اس کا جوڑا بنایا۔ اور ان دونوں سے بہت سے مرد اور عورت دنیا میں پھیلا دیے۔ اس خدا سے ڈرو جس کا واسطہ دے کر تم ایک دوسرے سے اپنا حق مانگتے ہو۔ اور رشید و قرابت کے تعلقات کو بگاڑنے سے پرہیز کرو۔ یقیناً جانو اللہ تم پر نگرانی کر رہا ہے۔“

نئے سال کا آغاز - مثبت انداز میں

ہم ہر سال بڑے جوش و خروش کے ساتھ اپنے کام کی تکمیل میں لگ جاتے ہیں، لیکن وقت نہ جانے کب اور کیسے پرگاز جاتا ہے اور جنوری سے دسمبر آ جاتا ہے ہمارے کسی کام تکمیل نہ جاتے ہیں۔ اگر ہم بھرپور کوشش کریں تو کوئی کام تکمیل نہیں رہے گا۔ ضرورت اس امر کی ہے کہ ہمیں اپنے ہدف کو پانے کے لئے بھرپور کوشش کے ساتھ ساتھ ان تمام باتوں کو بھی مد نظر رکھنا ہوگا جن کی وجہ سے ہم اپنے خوابوں کو حقیقت کا روپ نہیں دے پاتے۔ سب سے پہلے اہم نکتہ یہ ہے کہ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے منزل اور مدت کا تعین حقیقت پسندی کے ساتھ کیا جائے، مثلاً کوئی ہنر سیکھنے کے لئے ہنر کے مطابق ہی وقت کا تعین کیا جائے۔ بہتر منصوبہ بندی اور حقیقت پسندی کے ساتھ زندگی میں عملی اقدامات کرنے چاہئیں۔ یہی کامیابی کی راہ ہے۔ اپنی زندگی میں اپنے مقصد کے حصول کے لئے تبدیلیاں لاتا ہوں گی، مثبت تبدیلیاں جو آپ کی منزل کے حصول میں معاون ثابت ہوں اور پھر یہی مثبت تبدیلیاں آپ کی شخصیت، گھر، خاندان اور معاشرے میں بھی نظر آئیں گی۔

2015، نئے خوابوں اور خواہشوں کے ساتھ شروع ہو چکا ہے۔ ہر نئے سال کے آغاز میں ہم آنے والے دنوں کی منصوبہ بندی کرتے ہیں۔ گزرے ہوئے برس میں رہ جانے والے ادھورے کاموں کو مکمل کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ لیکن ہر سال ہمارے کسی کام تکمیل نہ جاتے ہیں اور ہم ہر سال یہ سوچتے ہیں کہ اس سال ضرور تمام کام مکمل کر لیں گے۔ اپنی ذات اور خاندان سے متعلق کئی خواہشات ہمارے دل و دماغ میں فی کونپلوں کی مانند سر اٹھاتی ہیں، لیکن ہماری غفلت کی وجہ سے ان کی مناسب نشو و نما نہیں ہو پاتی۔ عام طور پر ہر فرد نئے سال کی آمد کے ساتھ ہی منصوبہ بندی کرتا ہے اور اپنے اہداف کو پانے کی جستجو میں لگ جاتا ہے۔ مرد حضرات اپنے کاروبار یا اپنی جاب کے سلسلے میں منصوبہ بندی کرتے ہیں کہ کس طرح اپنے کام میں بہتری لائی جاسکتی ہے۔ خواتین اپنی دلکشی کے لئے فکر مند رہتی ہیں، مثلاً بال و جلد اور آنکھیں خوبصورت ہو جائیں اور وزن کم ہو جائے وغیرہ۔ اسی طرح نوجوان اپنی تعلیمی اور فنی کامیابیوں کے لئے منصوبہ بندی کرتے ہیں۔





ذریعے اس بد پرہیزی کے اثرات زائل کیے جاسکتے ہیں۔

نئے سال میں مثبت تبدیلیاں لانا آپ کا اصل مقصد ہونا چاہئے۔ اس میں بچت کو بھی شامل کر لیں۔ اور اس خوبصورت تصور کو مد نظر رکھیں کہ آپ کے لئے بچت کرنا دشوار نہیں ہے، کرنا صرف یہ ہے کہ غیر ضروری اخراجات سے گریز کریں اور بچائی ہوئی رقم سے کوئی مثبت کام کریں۔ جیسے کہ کیس کی مالی مدد کی جاسکتی ہے۔ اپنے وقت کی صحیح تقسیم کریں اور اپنے مقصد کے حصول کے لئے بھی ایک مدت متعین کریں۔ اس طرح آپ کا وقت ضائع نہیں ہوگا اگر گزرتے ہوئے وقت کی بہتر منصوبہ بندی کریں تو ان کی افادیت میں اضافہ کر سکتے ہیں۔ یعنی ماہ و سال کے گزرنے کی رفتار تو وہی رہے گی لیکن مناسب منصوبہ بندی سے کم وقت میں زیادہ اور بہتر کام انجام پائیں گے۔ اپنی زندگی میں دیر پا مثبت تبدیلیاں لانے کے لئے یہ ایک بہترین طریقہ ہے کہ اپنی سوچ مثبت رکھیں، محنت کریں اور دوسروں کی مدد کریں۔

اپنی غذا کو متوازن رکھیں۔ سبزیوں اور پھلوں کا زیادہ استعمال کریں، چھل قدمی کو اپنی عادت بنالیں اور گھریلو کاموں میں خود کو ہر ممکن مصروف رکھیں۔ بالکی پیکلی ورزش بھی اپنے پلان میں شامل کر لیں۔ اپنا مقصد ہمیشہ مد نظر رکھیں مگر حقیقت پسندی کے ساتھ، مثلاً ایک مہینے میں کوئی خاتون 20 پاؤنڈ وزن کم کرنے کا راہہ کر لیتی ہے تو یہ تقریباً ناممکن ہے۔ البتہ مناسب غذا، چھل قدمی اور ورزش کے ذریعے ایک ہفتے میں دو پاؤنڈ وزن کم کیا جاسکتا ہے۔ یہ بات بھی یاد رکھیں کہ اپنا وزن کم کرنے والی خواتین اکثر اپنے پلان سے ہٹ جاتی ہیں اور تقریبات میں مرغن کھانے کھا لینے سے صرف ایک وقت کا کھانا ہفتے بھر کی محنت ضائع ہونے کا سبب بنتا ہے۔ اس صورت میں جب کہ شادی، بیاہ یا دیگر تقریبات میں جانے کی ضرورت پیش آجائے تو کھانے کی کم مقدار لی جائے، اس کے علاوہ زیادہ ورزش یا چھل قدمی کے

اپنے مقصد کے حصول کے لئے ضرورت اس امر کی ہوتی ہے کہ آپ اس بات کو یقینی بنائیں کہ آپ درست سمت میں آگے بڑھ رہے ہیں اور ہمیشہ اپنی منزل یا اپنے ہدف کو مد نظر رکھیں۔ مثلاً اگر آپ اپنے کاروبار یا جاب میں ترقی حاصل کرنے کی کوشش کر رہے ہیں تو اس کے لئے ضروری ہے کہ آپ خوب محنت کریں اور جائز طریقے سے آگے بڑھیں۔ کسی کو نقصان نہ پہنچے اور نہ ہی آپ کی وجہ سے کسی کو کوئی مشکل پیش آئے۔ اسی طرح کسی بھی امتحان میں کامیابی حاصل کرنے کے لئے طالب علم کو اچھی طرح محنت کرنا ہوگی اور صرف اپنی محنت کے بل بوتے پر امتحان پاس کرنا ہی اصل اور اہم کامیابی ہے۔ اور جو خواتین اپنی شخصیت کی دلکشی کے لئے فکر مند ہیں انہیں بھی اپنی مثبت سوچ کے ساتھ اپنی شخصیت کو دلکش بنانے کا پلان بنانا چاہئے۔ مثلاً اگر آپ اپنے وزن میں کمی لانا چاہتی ہیں تو سب سے پہلے اپنی روزمرہ کی غذا پر ایک نظر ڈالیں اور یہ دیکھیں کہ آپ کیا کیا کھاتی ہیں اور کیا نہیں کھاتی ہیں۔

Vegetable



- ۱۰۔ چقدر دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے اور یادداشت بہتر بناتا ہے۔
- ۱۱۔ جلد کو تازگی فراہم کرتا اور جواں رکھتا ہے۔
- ۱۲۔ چکنائی کو جسم سے دور بھیجتا ہے۔
- ۱۳۔ جسم میں خون کی کمی کو پورا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
- ۱۴۔ خون سے فاسد مادوں کو ختم کرتا ہے۔
- ۱۵۔ نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔ قیض کی شکایت دور کرتا ہے۔
- ۱۶۔ جلد کے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو روکتا ہے۔
- ۱۷۔ زخم کو سنبھال کرنے اور خراب جلد کی سطح کو درست رکھنے میں مدد دیتا ہے

چقنڈا



جنوری

24

باورچکان

دھنیا



- ☆ ہر ادھنیا زیا بطیس کے امراض میں مفید ہے۔ خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی مقدار کو کم کرتا ہے۔
- ☆ ہرے دھنیے کی خوشبو زکام کے مریضوں کے لئے کافی آرام کا سبب بنتی ہے۔
- ☆ ہر ادھنیا اور اسکے بیجوں کو روزمرہ کی غذا کا حصہ بنا کر بہت سی بیماریوں سے بچا جاسکتا ہے۔
- ☆ ہلدی میں دھنیے کا رس ملا کر لگانے سے چہرے کے دانے اور داغ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔
- ☆ دھنیا بیضہ اور ناریجائیڈ میں مفید ہے۔
- ☆ جوڑوں کا درد اور بے خوابی دور کرتا ہے۔
- ☆ دھنیا کا باقاعدہ استعمال جسم میں خون کی کمی نہیں ہونے دیتا۔
- ☆ ہر ادھنیا زیا بطیس کے امراض میں مفید ہے۔ خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی مقدار کو کم کرتا ہے۔
- ☆ خون میں خراب کو لیسٹرول کی سطح کو گھٹا کر اچھے کو لیسٹرول کی سطح بڑھاتا ہے۔
- ☆ ہر ادھنیا میں موجود اینٹی آکسڈنٹ آنکھوں کی سرخی اور جلد کے امراض میں مفید ہے۔
- ☆ طبی ماہرین کے مطابق معدے کے جملہ امراض میں دھنیا کا استعمال مفید ہے۔ ہر ادھنیا کا استعمال معدے کی کارکردگی بہتر کرنے والی دواؤں میں کیا جاتا ہے۔
- ☆ سبز دھنیا کا پانی مریض کو سنگھمانے سے نکسیر کا خون بند ہو جاتا ہے۔
- ☆ تے، مکی اور پیچش کے علاج کے لئے ہر ادھنیا کا عرق استعمال کرنے



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



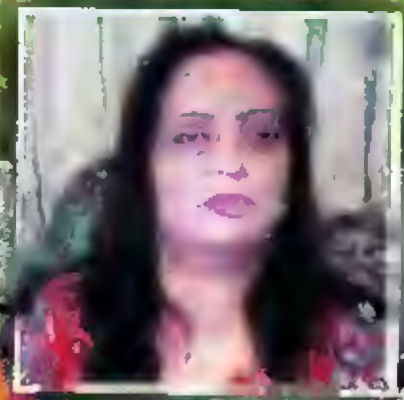
twitter.com/paksociety1



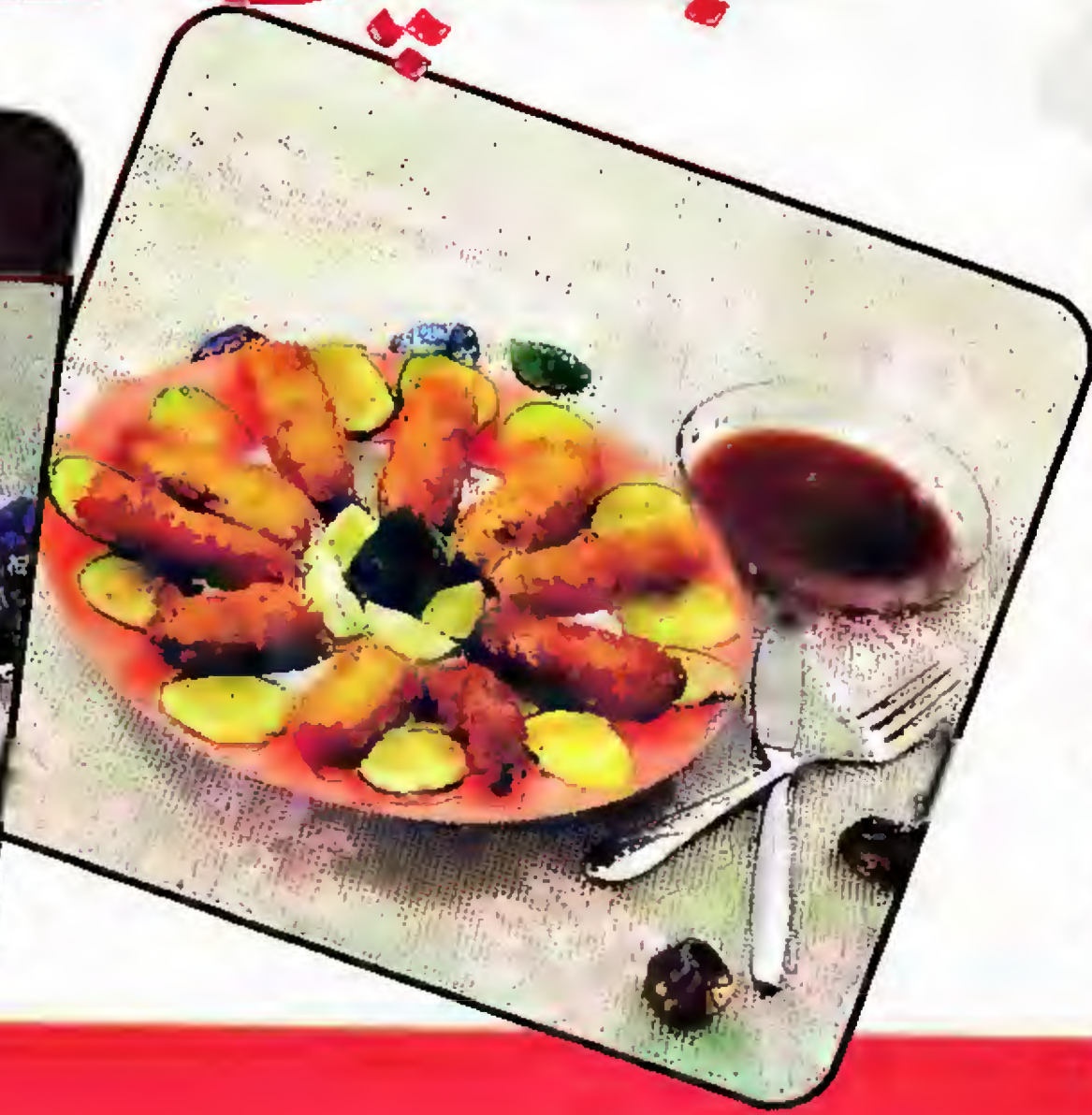
کالی مرچ

کالی مرچ مہا پے سے محفوظ رکھتی ہے۔
 جسم میں چربی نہیں بنے دیتی۔ دبلا پتلا اور اسہارٹ رہنے میں مدد دیتی ہے۔
 کالی مرچ کی ایک تہہ جسم میں پہنچ کر چکنائی کے خلیوں کو توڑنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
 آنسوؤں میں گیس بننے سے روکتی ہے۔ آنسوؤں کو صحت مند رکھتی ہے۔
 نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے۔ معدے کی خرابی درست کرتی ہے۔
 ہڈی ہضمی کے لئے بہترین علاج یہ ہے کہ کالی مرچ کا استعمال زیادہ سے زیادہ کیا جائے۔





بیاورجی خانہ کے پکوان



تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمر احمد

فنگرفش



تکریب

☆ فنگر زکو اچھی طرح دھو کر
☆ اب میرینٹ کئے پھلی کے
☆ ٹک کر کے۔
☆ پس لال مرچ، کئی لال مرچ،
☆ کئی ہری مرچ، پیاز عفرانی گرم
☆ مصالحہ، لیمن کارس، بھنا کٹا زیرہ،
☆ اورک لیمن پیسٹ، اجوائن، قصوری
☆ میتھی اور نمک کو اچھی طرح کس کر
☆ کے پانی ڈال کر بیٹر بنائیں

☆ اب میرینٹ کئے پھلی کے
☆ ٹکڑوں کو اس میں ڈپ کر کے تیل
☆ میں فرائی کریں
☆ جب گولڈن ہو جائیں تو بیٹر پیچہ
☆ پر نکالیں اور ٹھنڈا ہونے پر تیل میں
☆ دوبارہ ڈپ فرائی کریں۔
☆ اعلیٰ کی چٹنی کے ساتھ سرو
☆ کریں۔

اجزاء

فنگر (فنگر) 750 گرام
مچھلی کی میرینٹ کئے پھلی کے لئے
لال مرچ پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ
کئی لال مرچ: ایک چائے کا چمچ
کئی ہری مرچ: ایک چائے کا چمچ
زعفرانی گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
زیرہ: ایک چائے کا چمچ
لیمن کارس 4-5 کھانے کا چمچ
اورک لیمن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
اجوائن: آدھا چائے کا چمچ
قصوری میتھی: ایک چائے کا چمچ
نمک: حسب ذائقہ

تیل: فرائی کے لئے
چاٹ مصالحہ: چھڑکنے کے لئے
بیٹر کے لئے:
لیمن: آدھا کپ
لیمن کا پیسٹ: آدھا چائے کا چمچ
ہلدی پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
دہی مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
انڈہ: ایک عدد
تیل: ایک کھانے کا چمچ
نمک: آدھا چائے کا چمچ
بیکنگ پاؤڈر: ایک چمچی
پانی: حسب ضرورت

پیشانیہ السلام
پیشانیہ احمد



SKINCARE



چلڈ کو بچالو

Skin White

گولڈ بیوٹی کریم اپنالو

www.skincarepakistan.com

f Looking Good & Feeling Confident

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

پچھلے کباب



تذکیب

سرکہ، لیمنوں کا رس، ڈبل روٹی کے سلاکس، جیلی،
نمک، سرخ مرچ کوئل پریش لیں۔
آئیزہ پچھلی کے صاف ٹکڑوں میں لگائیں۔ پچھلی
کے ٹکڑے رول کر کے اوپر دھاگہ لپیٹ دیں اور ڈبل
روٹی کا چوراگا کر پھینٹے ہوئے انڈے میں ڈبو کر پھیلے
ہوئے گھی میں جل کر سرخ کر لیں۔
سلاڈ، نمائز اور آبلے ہوئے انڈوں سے سجا کر پیش
کریں۔ بے حد لذیذ ہوں گے۔

اجزاء

پچھلی کے پتلے ٹکڑے: آدھا کلو
جیلی: ایک کھانے کا چمچ
سرکہ: ایک کھانے کا چمچ
ڈبل روٹی: دو سلاکس
لیمنوں: ایک عدد
نمک: حسب ذائقہ
سرخ مرچ: آدھا چائے کا چمچ
انڈا اور گھی: حسب ضرورت

پیارا صفا: شاد یہ سلم
نورانی: عمرا



مرغ بہ تھولے



ترکیب

☆ دھجی میں بنا پھٹی گھی کو درمیانی آج پر دو سے تین منٹ کے لئے پکسا سا گرم کر کے پیاز سنہری فرائی کر لیں۔
☆ پھر ادھک، لہسن اور کالی مرچ ڈال کر ایک منٹ تک فرائی کریں اور نمائز ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ اچھی طرح گل جائیں۔
☆ نمک، دھنیا، زیرہ، ہلدی اور بجن ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ بنا پھٹی علیحدہ سے نظر آنے لگے۔
☆ پتے ڈال کر دو پیالی پانی ڈال دیں اور بگی آج پر دس سے بارہ منٹ تک پکائیں۔

اجزاء

بجن: ایک کلو
سفید پتے (اگلے ہوئے):
ایک پیالی
ادھک لہسن پیسا ہوا: دو کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
پیاز (باریک کی ہوئی):
دو عدد (درمیانی)
نمائز (چکور کئے ہوئے):
تین عدد (درمیانی)

چلو کریم: شاد سیاہ
مرچ: عراج



پاکستان میں سب سے بہتر
داغ نکالے 1 دھلائی میں



Overall better stain removal vs. leading premium detergent

بھنگا پورین رائش



ترکیب

☆ مٹر اور چاول کو بال لیں۔
☆ ایک پیچ میں پیاز، زیرہ،
☆ ثابت گرم مصالحہ اور اورک لہسن
☆ پیسٹ ڈال کر سائے کر لیں۔
☆ ایک الگ پیچ میں چکن، کئی
☆ لال مرچ، نمک، چکن پاؤڈر، زیرہ
☆ اور گرم مصالحہ پاؤڈر شامل کر کے
☆ اچھی طرح فرائی کر لیں۔
☆ اب ایک اور الگ پیچ میں
☆ گاجر، شملہ مرچ، ہری پیاز، بند گوبھی
☆، ہرا لہسن، لہسن اور ہری مرچ ڈال
☆ کر سائے کر لیں۔

اجزاء

مٹر چاول کے لئے:	تیل: ایک چوتھائی کپ
چاول: 750 گرام	نمک: حسب ذوق
تیل: آدھا کپ	بھریوں کے لئے:
مٹر: دو کپ	گاجر: ایک کپ
زیرہ: ایک چائے کا چمچ	شملہ مرچ: ایک کپ
اورک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز: ایک کپ
ثابت گرم مصالحہ: حسب ذوق	بند گوبھی: ایک کپ
پیاز: ایک عدد	کٹا لہسن: ایک چائے کا چمچ
چکن کے لئے:	سفید مرچ: آدھا چائے کا چمچ
چکن: 750 گرام	اسٹیکھنٹی: ایک پیکٹ
چکن پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ	ہری مرچ: دو کھانے کے چمچ
کٹی لال مرچ: ایک چائے کا چمچ	ہرا لہسن: دو کھانے کے چمچ
کٹا بھنڈا زیرہ: ایک چائے کا چمچ	تیل: 3 سے 4 کھانے کے چمچ
کالی مرچ: ایک عدد	گارا لک: دو کھانے کے لئے
کٹا لہسن: ایک کھانے کا چمچ	چلی گارا لک: دو کھانے کے لئے
پیار گرم مصالحہ: ایک چوتھائی چائے کا چمچ	نمک: حسب ذوق

تیار کرنے کا طریقہ: شادو سیلا سلم
ڈال کر گار لک: عمار



ہنگر کے ذائقے



سوس رول

آجندہ

میدہ: ڈیڑھ پیالی

انڈے: 4 عدد

چینی: ایک پیالی

سٹی یا آئس: 4 کھانے کے چمچ

فلنگ کے لئے: فریش کریم 2 پیالی یا جیم

ڈیڑھ پیالی

ترکیب

☆ میدے کو 2 مرتبہ چھان لیں، انڈوں کی سفیدی اور زردی کو الگ الگ پھیلت لیں۔ چینی اور سٹی کو ملا کر پھیلتیں، پھر اس میں لکڑی کے چمچ کی مدد سے میدہ اور انڈے ملا لیں۔ اودن کو 180° سینٹی گریڈ پر 20 منٹ پہلے گرم کر لیں اور اس کچر کو بڑے سائز کی ہیلنگ ٹرے میں ڈال کر (تاکہ پتلی سی شیٹ کی شکل میں بنے) 15 سے 20 منٹ کے لئے بیک کر لیں۔ اودن سے نکال کر فوراً ہی براؤن پیپر پر پلٹ دیں اور کچھ دیر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر حسب منشاء فریش کریم یا جیم اچھی طرح پھیلا کر لگائیں اور ٹائٹ رول کر لیں۔ پیپر میں رول ٹائٹ سے لپیٹ کر 10 سے 15 منٹ کے لئے فریج میں رکھ کر نکال لیں اور اب سلائس کاٹ لیں۔ یہ سلائس فریزر میں رکھ کر مزید ٹھنڈی کر لیں اور مزے سے کھائیں۔

انڈین کھیر

آجندہ

دودھ: ایک سے آدھا لیٹر

چاول: 1/4 کپ

ہری الائچی: دو سے تین عدد

چینی: آدھا کپ

سویاں: آدھا کپ

بادام، پستہ: گارنش کے لئے

ترکیب

☆ دودھ اُبال کر چاول شامل کر دیں۔ جب دودھ گاڑھا ہو جائے تو الائچی، چینی، اور موٹی سویاں ڈالیں۔ آخر میں بادام، پستہ شامل کر دیں۔ انڈین کھیر تیار ہے۔





ناریل کے لڈو (بنگالی ڈش)

اجزاء

کھوپرا ناریل (کدو کش کیا ہوا): ایک کپ
گڑ: 200 گرام
دودھ: آدھا کپ
دارچینی: ایک چٹکی

ترکیب

1. ناریل کو کدو کش کر لیں۔
2. ایک پین میں گڑ ڈالیں، ساتھ ہی ناریل کا پٹہ راشاں کریں۔ اچھی طرح سے کس کر کے اس میں دودھ شامل کر لیں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔
3. اب ایک چٹکی دارچینی کا پاؤڈر شامل کریں۔ جب آمیزہ گاڑھا ہونے لگے اور پین میں چپکنے لگے تو اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔
4. تھوڑا تھوڑا کچرے کر ہاتھوں سے لڈو بنائیں۔
5. مزیدار ناریل کے لڈو تیار ہیں۔

یونگ ٹونگ سچوان فز

اجزاء

مچھلی کے ٹکے: آدھا کلو
کارن ٹکڑے: 1/4 پیالی
تیل: تلتے کے لئے
سوس کے اجزاء:
مرچوں کا تیل: آدھی پیالی
چینی: 4 کھانے کے چمچ

ترکیب

1. مچھلی کے ٹکے کے چھوٹے ٹکڑے کاٹیں اور ان پر کارن ٹکڑے کا کر 5 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ کڑا سی میں تیل گرم کریں اور مچھلی کے ٹکڑوں کو سنہری تل کر نکال لیں۔ دیکھنی میں مرچوں کا تیل گرم کر کے اورک اور لہسن بھونیں۔ اس میں باقی تمام اجزاء ڈال کر چند منٹ پکائیں، پھر مچھلی کو ڈال کر پانچ منٹ تک پکا کر ڈش میں نکالیں اور ہرے دھننے سے سجا کر پیش کریں۔



سوفٹ میک اپ



ہلکے، مدھم رنگوں پر مشتمل میک اپ جسے سوفٹ میک اپ بھی کہا جاتا ہے، آئی میک اپ سے لے کر لپ اسٹک تک دھیمے رنگوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ سوفٹ میک اپ کا یہ ٹرینڈ دھیمے رنگوں پر مشتمل ہونے کے باعث آج کے دور کا جدید فیشن بن گیا ہے۔ جس کی وجہ سے ڈارک رنگوں کے میک اپ کا رجحان کم ہوتا جا رہا ہے۔ اس میک اپ کو سٹائل میک بھی کہتے ہیں۔



☆ چہرہ:

☆ میک اپ کرنے سے پہلے گلیرنگ، ٹونک اور موچر انرژنگ کا عمل مکمل کر لیں۔ اب فاؤنڈیشن جو آپ کی رنگت کے مطابق ہو منتخب کریں۔
☆ کنسیلر میک اپ کی مدد سے چہرے کے داغ دھبے چھپالیں اور آخر میں لوز پاؤڈر کی مدد سے میک اپ میں سینٹ کر لیں۔

☆ آنکھیں:

☆ سب سے پہلے پھوڑوں کی ہڈی پر ہلکا سا گلیر آئی شیڈ لگائیں۔ اس کے بعد پونوں پر چاکلی گولڈ شیڈ اپلائی کریں۔
☆ لیش کرلر کی مدد سے پلکوں کو کرل کر لیں، اور ان پر مسکارا لگائیں۔
☆ پلکوں کے اوپر ہلکے آئی لائنر سے لائن بنائیں اور آنکھ کے اندر ہلکا سا کاجل بھر لیں۔
☆ مچلی پلکوں پر کسی دھیمے مکر کا آئی شیڈ کاجل کی مانند لگائیں۔

☆ ہونٹ:

☆ ہونٹوں پر فوٹھ برش پھیر کر انہیں اسکرپ کریں، پھر لپ بام لگائیں اور اس کے بعد لپ پرائمر لگائیں تاکہ آپ کی لپ اسٹک دیر تک لگی رہے گی۔ پھر کورل پنک شیڈ کی لپ پنسل سے ہونٹوں پر آؤٹ لائن بنائیں۔ اور لپ برش کے ذریعے اسی شیڈ کی لپ اسٹک لگالیں۔ اوپر سے ٹرانسپیرنٹ شمری لپ گلوں اپلائی کریں۔

☆ رخسار:

☆ بلش کے طور پر کوئی بھی دھیمہ سا کالر (لائٹ پنک، ڈیپ پیچ شیڈز) لے کر گول برش کی مدد سے اپلائی کریں۔



☆ SPF کی خوبیوں والا موئچرائزر لگانا:

اپنی ہتھیلی پر پانچ روپے کے سکے برابر مقدار میں لوشن لیں اور اسے یکساں طور سے چہرے پر لگائیں۔ پھر اس کی ایک چوتھائی مقدار لے کر پوری گردن پر اچھی طرح لگائیں۔ گردن بھی آپ کے چہرے کی مانند توجہ چاہتی ہے۔ لہذا سورج کی یوں سمجھ لیں کہ گردن آپ کے چہرے ہی کا ایک حصہ ہے۔ لہذا سورج کی شعاعیں اس پر بھی اسی طرح اثر انداز ہوتی ہیں جیسے کہ چہرے پر۔ سو اپنی گردن کو جھریوں سے محفوظ رکھنے کے لئے اس پر مناسب مقدار میں موئچرائزر لگائیں اور یکساں طور سے پوری گردن پر پھیلا لیں۔

موئچرائزر جلد کو تر رکھنے کیلئے

☆ شاور کے فوراً بعد موئچرائزر لگ:

سردیوں کے موسم میں ہاتھ، منہ یا شاور لینے کے بعد ذرا دیر بھی موئچرائزر نہ لگایا جائے تو جلد فوراً کھینچنا شروع ہو جاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ سرد اور خشک ہوا جلد کی نمی ختم کر دیتی ہے۔ لہذا نہانے کے فوراً بعد نم جلد پر موئچرائزر لگانے سے تادیر کی کا احساس قائم رہتا ہے اور جلد پر چمکناہٹ بھی نہیں آتی۔

☆ جلد سے مطابقت:

موئچرائزر لگاتے وقت اس بات کا خیال رکھیں کہ جو لوشن آپ لگا رہی ہیں، وہ آپ کی اسکن ٹائپ کے مطابق ہے یا نہیں۔ ہمیشہ اپنی جلد کی مناسبت سے موئچرائزر کا انتخاب کریں اور باڈی موئچرائزر کو چہرے پر لگانے کی غلطی نہ کریں۔ جسم پر لگانے والے موئچرائزرنگ لوشن آئل میں ہوتے ہیں۔ اس لئے یہ آپ کے چہرے کے مسامات بند کرنے کا سبب بن سکتے ہیں۔ چہرے کی جلد جسم کے دوسرے حصوں کی جلد کے مقابلے میں زیادہ حساس اور نازک ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ چہرے پر لگائے جانے والے موئچرائزر کا فارمولا مختلف ہوتا ہے۔ تاہم نارل جلد والی خواتین لائٹ موئچرائزر استعمال کریں۔ جبکہ خشک جلد کی حامل خواتین کو ہیوی لوشن استعمال کرنا چاہئے۔

آپ جانتی ہیں کہ موئچرائزر آپ کی بیوی کیئر کا لازمی حصہ ہے۔ موئچرائزر کا کام جلد میں جذب ہو کر اسے نمی پہنچانا اور نرم و ملائم رکھنا ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آپ موئچرائزر لگانا کبھی ترک نہیں کر سکتیں۔ خصوصاً سرد اور خشک موسم میں جلد کو موئچرائزر کرنے کی ضرورت مزید بڑھ جاتی ہے۔ لیکن اگر کوئی آپ سے یہ پوچھے کہ کیا آپ کو موئچرائزر لگانا آتا ہے؟ تو آپ یہی کہیں گی کہ یہ بھلا کون سا مشکل کام ہے، کیونکہ کسی بھی موئچرائزرنگ کریم یا لوشن کو چہرے پر لگانا یا ہاتھوں اور پیروں پر مل لینا بظاہر بہت آسان ہے۔ مگر حقیقت یہ ہے کہ موئچرائزر لگانے کے بھی کچھ طریقے اور اصول ہیں، جن پر عمل کرنے کے نتیجے میں آپ کی جلد کی دکھائی اور ملائیت میں نمایاں فرق آ جاتا ہے۔ یہاں آپ کے لئے ایسی ہی کچھ تجاویز پیش کی جا رہی ہیں جن پر عمل کر کے آپ اپنی جلد کو بہتر طور سے نمی پہنچا سکیں۔

☆ یکساں تہہ لگائیں:

جب آپ چہرے کے درمیان سے موئچرائزر لگانا شروع کرتی ہیں اور پھر اسے باہر کی جانب لے جاتی ہیں تو ایسی صورت میں بالوں کی لائن اور کانوں کے نزدیک موئچرائزر کی زیادہ مقدار جمع ہو جاتی ہے اور یوں یہ طریقہ جلد کے مسامات بند کرنے کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے پورے چہرے پر موئچرائزر کی یکساں تہہ لگائیں اور اس بات کا خیال رکھیں کہ کسی جگہ اضافی کریم جمع نہ ہونے پائے۔



آپے کا باورچی خانہ، آپکے کا محافظ

- ☆ نائیلون یا ربڑی کپڑے پہن کر چولہے کے آگے مت جائیں۔
- ☆ باورچی خانے میں کام کرتے وقت سوئی اپرین پہننا نہ بھولیں۔
- ☆ اودن میں ہاتھ ڈالنے وقت سوئی دستانوں کا استعمال کریں۔
- ☆ کھانا پکانے یا کھانے پینے کی اشیاء کو ہاتھ لگانے سے پہلے اچھی طرح صابن سے ہاتھ دھوئیں۔
- ☆ چولہے کے اوپر والے حصے میں کیبنٹ نہ ہوائیں۔ اگر پہلے سے بنا ہوا ہے تو استعمال کرنے سے گریز کریں۔
- ☆ یاد رکھئے پہلے مایکس کا آئٹمز نکالیں اس کے بعد چولہے کی گیس آن کریں۔
- ☆ باورچی خانے میں ہمیشہ بال ڈھک کر جائیں۔ کھلے بالوں کے ساتھ کھانا پکانے سے اجتناب کریں۔

Chaltey Rahein, Aagey Barhtay Rahein!

Dawn Vitamin Enriched Bread is the only bread with the Essential Vitamin Mix that promises a daily dose of health. It contains the strength of extra Calcium, Vitamins, Folic Acid and Iron. These give you and your family a healthy ring to your step, all day long.

Packed with
Proteins

Full of
Vitamins

Enriched with
Calcium

Iron
strength



Vitamin
Enriched Bread

- Proteins
- Calcium
- Vitamins
- Iron

جھریاں

☆ انگور:

انگور موسم سرما کے خاص پھلوں میں شمار ہوتا ہے۔ اس میں موجود کمپاؤنڈ جن میں کیلشیم، پوٹاشیم، وٹامن B1، B2، B3، B5، B6 اور وٹامن سی پائے جاتے ہیں۔ یہ وہ کمپاؤنڈز ہوتے ہیں جو جلد کی تازگی اور خوبصورتی میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ انگوروں کا روزانہ ایک پیالہ کھانے سے جہاں بے شمار فوائد ملتے ہیں وہیں انگوروں پر مبنی فیس ماسک بھی جلد پر موجود جھریوں اور بڑھتی عمر کے اثرات کو کسی حد تک کم کرنے میں معاون ثابت ہوتے ہیں

☆ ماسک:

۱۔ انگوروں کو صاف کر کے کسی پیالے میں ڈال کر اچھی طرح پیس لیں۔
بیبوں کو بھی اچھی طرح سے ساتھ ہی پیس لیں کیونکہ انگور کے بیبوں میں اینٹی آکسیڈنٹ کی وافر مقدار ہوتی ہے۔ اب اس میں وہی (برابر مقدار میں)، زیتون کا تیل اور تھوڑا سا شہد ڈال کر اچھی طرح سے مکس کر لیں۔ چہرے پر 15 سے 20 منٹ کے لئے لگا رہنے دیں۔ پھر نیم گرم پانی سے دھو لیں۔

☆ گھی کو اور پکوترے کا ماسک:

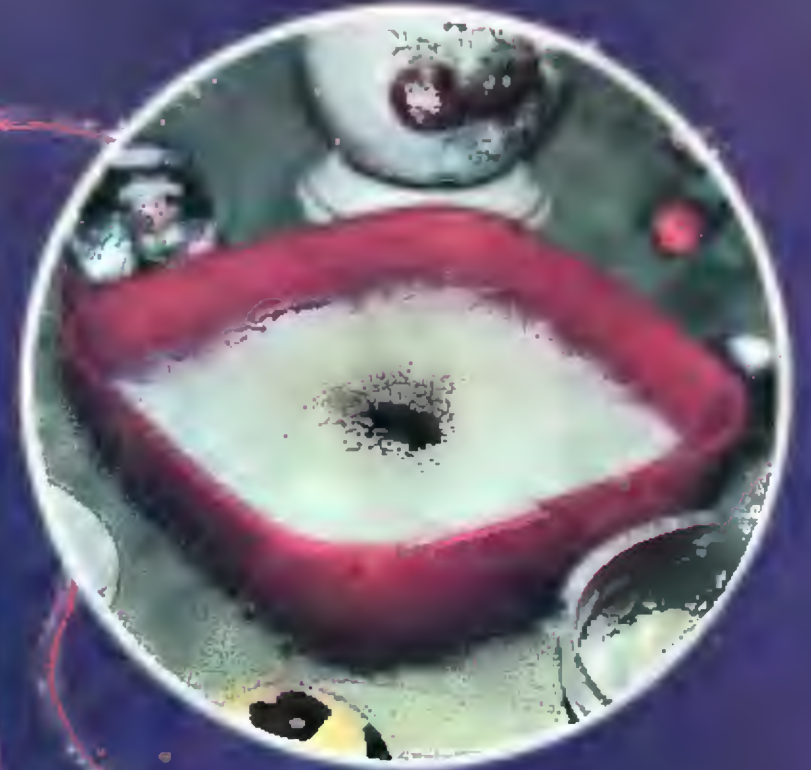
گھی کو اور پکوترے کا جوں برابر مقدار میں لے کر مکس کر لیں اور چہرے پر روئی کی مدد سے لگائیں۔ 15 سے 20 منٹ بعد نیم گرم پانی سے دھو لیں۔
اگر چاہیں تو چند قطرے اس میں کیسٹر آئل کے ملا سکتی ہیں۔





تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمراحمہ

باورچی خانہ کے پکوان





چکن چاؤ من

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمر احمد

ترکیب

چکن میں نمک، آدھا چائے کا چمچ، کالی مرچ، ایک کھانے کا چمچ، سو باسوں، ایک کھانے کا چمچ اور کارن فلوئور دو کھانے کے چمچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
چکن میں نمک، آدھا چائے کا چمچ، کالی مرچ، ایک کھانے کا چمچ، سو باسوں، ایک کھانے کا چمچ اور کارن فلوئور دو کھانے کے چمچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
چکن میں نمک، آدھا چائے کا چمچ، کالی مرچ، ایک کھانے کا چمچ، سو باسوں، ایک کھانے کا چمچ اور کارن فلوئور دو کھانے کے چمچ ملا کر آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔

NOVA®
GLASSWARE

اجزاء

چکن: ایک کپ
نوڈلز: آدھا کیکٹ (آبال لیں)
تیل: ایک چوتھائی کپ
لبسن: ایک چائے کا چمچ
شملہ مرچ: دو عدد (باریک کاٹ لیں)
گاجر: ایک عدد (باریک کاٹ لیں)
ہندگو بھی: 125 گرام (باریک کاٹ لیں)

A Product of

Young's®

f YoungsFood

Bee Hives® Honey

A healthy day with
a healthy breakfast



Available Pack

Pouch Packs: 200g & 400g
Squeeze Bottles: 170g, 250g & 450g

1 Remove Paper Seal from
inside the Cap.



2 Remove Safety Seal from
the Neck.



3 Silicon seal gives
Drip Free pouring.



4 Squeeze bottle & Pour
honey as per need.



2545689

چکن کارن سوپ

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمراحمہ

ترکیب

اجزاء

☆ تخنی بنانے کے لئے دہی میں آدھا کلو مرغی کی ہڈیوں کو 8 سے 10 پیالی پانی کے ساتھ اتنی دیر ابالیں کہ نفیر یا 4 پیالی تخنی رہ جائے۔
☆ تخنی کو ہیک سے محفوظ رکھنے کے لئے اس میں ابال آنے کے بعد ایک چھوٹی چھلی ہوئی ثابت پیاز اور دو چار ثابت کالی مرچیں شامل کر دیں۔
☆ ایک علیحدہ دہی میں کوئنگ آئل کو درمائی آج پر دو سے تین ٹک ہکا گرم کر کے اس میں لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں۔ چکن ڈال کر اس کا پانی خشک ہونے تک فرائی کریں۔

☆ مکئی کے دانے: آدھی پیالی
☆ انڈے: دو عدد
☆ سرکہ: دو کھانے کے چمچ
☆ سوپا سوس: دو کھانے کے چمچ
☆ کارن فلور: دو سے تین کھانے کے چمچ
☆ کوئنگ آئل: دو کھانے کے چمچ

☆ مرغی کی تخنی: 4 سے 6 پیالی
☆ چکن (ریشر کی ہوئی): ایک پیالی
☆ نمک: حسب ذائقہ
☆ لہسن (پسا ہوا): آدھا چائے کا چمچ
☆ سفید مرچ: ایک چائے کا چمچ
☆ چینی: ایک چائے کا چمچ
☆ چائینر نمک: ایک چائے کا چمچ

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

تبت

سرد و خشک موسم میں اپنی
جلد کو دیجئے بھرپور تحفظ



تبت کولڈ کریم

تبت کولڈ کریم سرد اور خشک موسم میں جلد کو روکھے
پن سے محفوظ رکھے۔ اس کا باقاعدہ استعمال جلد
کو تروتازہ اور نرم و ملائم بنائے۔



تبت ہنی لوشن

تبت ہنی لوشن جلد کو نرم و ملائم اور شگفتہ بنائے۔ اس
میں شامل وٹامن ای، شہد اور روغن بادام جلد کی قدرتی
نی برقرار رکھیں اور اسے بنائے دلکش اور خوبصورت۔

تبت ہنی لوشن اور کولڈ کریم۔ جلد کے لیے سب سے کچھ

HL-CC/01/2K14

چکن ڈرم اسٹکس

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمراحمہ

ترکیب

☆ پہلے 6 عدد چکن ڈرم اسٹکس پر گہرے کٹ لگائیں۔ اب انہیں دھو کر ایک چائے کا چمچ اورک لہسن پیسٹ اور نمک لگا کر پکنے کے لئے رکھ دیں اور ان کا پانی خشک کر لیں۔
☆ اب 6 عدد اُبلے ہوئے آلوؤں کو اچھی طرح کھل کر ان میں دو کھانے کے چمچ چاول کا آٹا، حسب ذائقہ نمک، ایک پیکٹ کدو کش چیر اور ایک چائے کا چمچ کئی کالی مرچ بھیننے ہوئے آٹے: دو عدد تیل (حسب ضرورت): تلنے کے لئے

☆ اب آلوؤں کے تھوڑے تھوڑے آمیزے کو ہاتھ میں پھیلا کر درمیان میں ایک ڈرم اسٹک رکھیں اور چاروں طرف سے بند کر دیں۔
☆ اس کے بعد دو عدد بھیننے ہوئے آٹوں میں ڈپ کر کے ایک پیکٹ بریڈ کر مزلگا دیں۔
☆ آخر میں کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ان میں ڈرم اسٹکس ڈپ فرائی کریں اور گولڈن براؤن فرائی کریں۔ پھر چلی سوس کے ساتھ گرم گرم سرو کریں۔

اجزاء

چکن ڈرم اسٹکس: 6 عدد
اُبلے اور کچلے آلو: 6 عدد
کدو کش چیر: ایک پیکٹ
نمک: حسب ذائقہ
کئی کالی مرچ: ایک چائے کا چمچ
چاول کا آٹا: دو کھانے کے چمچ
اورک لہسن پیسٹ: ایک چائے کا چمچ
بریڈ کر مزل: ایک پیکٹ
بھیننے ہوئے آٹے: دو عدد
تیل (حسب ضرورت): تلنے کے لئے



HAPPY
New Year



NOVA ... *The Wise Choice*

A vast range of glasses, goblets, colored goblets and jugs.



2545689

مکتبہ اسلامیہ

Indicated on boxes

INDONESIA

چکنے نگشے

تیار کردہ: شازیہ اسلم

فونوگرافر: عمر احمد

تَرْکِیْب

ایک چوپڑ میں فیہ، اندھ، ذیل روٹی کا
سلائس دودھ میں بھگو کر، ہر اوضیاء، ہری مرچ اور
نمک ڈال کر اچھی طرح مکس کریں۔
مختلف پیس میں نکلس بنائیں۔ اگر نکلس
کتر ہے تو اس سے نکلس بنائیں اور آدھے گھنٹے
کے لئے فریج میں رکھ دیں۔
پہلے میدے میں ردل کریں، پھر انڈے
میں ڈپ کریں۔ آخر میں بریڈ کرمز لگائیں اور
ہلکی آنچ پر فرائی کریں۔

اَجَزَاء

چکن کا قیمہ: آدھا کلو
اندھ: ایک عدد
ذیل روٹی سلائس: ایک عدد
دودھ: دو سے تین ٹبل اسپون
ہر اوضیاء: آدھا کپ
ہری مرچ: 4-5 عدد
نمک: ذرا بڑھ جائے گا چچ
میدہ: آدھا کپ
ذیل روٹی کا چورا: ایک کپ
نیل: حسب ضرورت

ابریہو ہمیشہ

صحت مند



100 فیصد خالص اور قدرتی

کسان



کارن آئل

کولیسٹرول سے پاک



Website: www.kusan.com.pk
Email: info@kusan.com.pk

کسان اتنا خالص جتنا پیار

MASS

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

بادرچی خانہ آپ کے فاقہوں میں

آجڑا

آلو: ایک کلو
مٹر: ایک کلو
لہسن: 30 گرام
پیاز: 50 گرام
ادرنک: 20 گرام
ہلدی: ایک چھوٹا چمچ
ثابت مرچ: حسب ضرورت
دارچینی: دو گرام
زیرہ: دو گرام
الاجنی: دو گرام
لوگ: دو گرام
کالی مرچیں: دو گرام
لیوں کارس: 4 چمچ
نمک: حسب ضرورت
آئل: حسب ضرورت

آجڑا

چاول (بھیکے ہوئے): ایک کپ
چھلکے والی مونگ کی دال (بھیکے ہوئی): ایک کپ
ادرنک لہسن پیسٹ: ایک کھانے کا چمچ
دارچینی: ایک ٹکڑا
بڑی الائچیاں: دو عدد
بادیاں: دو عدد
چھوٹی الائچیاں: دو عدد
لوٹیں: 5 عدد
گرم پانی: 2 1/2 کپ
نمک: حسب ذائقہ
گھی: ایک پیالی
پیاز (تلی ہوئی): سجاوٹ کے لئے



مٹر آلو کے رول



کھجڑی پیاز

ترکیب

☆ لہسن، پیاز اور ادرنک چھیل کر باریک کاٹ لیں۔ آلوؤں کو پانی سے دھو کر صاف کریں اور چھیل کر کاٹ لیں۔ پھر ثابت مرچیں، کالی مرچیں، نمک، لوگ، الاجنی، دارچینی، ادرنک، لہسن، ہلدی کو ایک جگہ اکٹھا کر کے کس کریں اور سب پر باریک چس لیں۔ اس کے بعد ایک برتن میں آئل ڈال کر چولہے پر رکھیں۔ اس میں پیاز ڈال کر سرخ کریں، پھر اس میں مصالحہ ڈال کر پانی کا ہلکا سا چھینٹا لگائیں اور مصالحہ بھون لیں۔ تین منٹ کے بعد اس میں مٹر ڈالیں اور کنگیر کے ساتھ ہلائیں جب تک کہ آلو گول نہ جائیں۔ جب آلو اور مٹر نرم ہو جائیں تو ان میں زیرہ ڈال کر آج بلی کر دیں، مزید پانچ منٹ تک آگ پر رکھیں اور پھر نیچے اتار لیں اور گرم گرم کھانے کے لئے پیش کریں۔

ارسال کردہ: اسماء مرتضیٰ، کراچی

ترکیب

☆ دہی میں تیل گرم کریں، سب گرم مصالحہ جات ڈال کر پکائیں۔ چند منٹ بعد ادرنک لہسن، دال ایک پیالی پانی اور نمک ڈال کر پکائیں۔
☆ جب دال گل جائے تو باقی پانی ملاویں اور انبال آنے پر چاول شامل کر دیں۔
☆ پانی خشک ہونے پر دم پر رکھیں۔ مزید کھجڑی تیار ہے۔
☆ فراہمی کی ہوئی پیاز سجا کر پیش کریں۔

ارسال کردہ: آسیہ، لاہور

آجندرہ

چکن: آدھا کلو
اسٹیکھٹی: ایک پیکٹ
نمک: حسب ذائقہ
ادرک لہسن پیسا ہوا: ایک کھانے کا چمچ
ثابت لال مرچیں: 6 سے 8 عدد
پیاز: ایک عدد درمیانی

بلدی: آدھا چائے کا چمچ
سفید زیرہ: آدھا چائے کا چمچ
ہری مرچیں: 3 سے 4 عدد
لیمون کارس: 4 کھانے کے چمچ
کیڑا لال: 4 کھانے کے چمچ

آجندرہ

گاجر: ایک کلو
چینی: ایک کپ
سوکھا دودھ: ایک کپ
کھویا: ایک پاؤ
بادام: 15 عدد
الاچی: 10 عدد
گھی: آدھا کپ



سپاگھٹی نوڈلز



گاجر کا حلوہ

ترکیب

☆ چکن صاف دھو لیں اور دو پیالی پانی کے ساتھ ابلنے رکھ دیں۔ آدھا گھنٹہ پکانے کے بعد جب چکن گھنے پر آجائے تو ہڈیوں سے گوشت علیحدہ کر لیں اور بچنی (آدھی پیالی) کو محفوظ کر لیں۔

☆ اسٹیکھٹی کو نمک ملے پانی میں 12 منٹ لہا لیں اور چھلنی میں ڈال کر اوپر سے ٹھنڈا پانی بہا دیں۔ کڑا لال میں آئل میں ہاریک کئی ہوئی پیاز اور ثابت لال مرچوں کو سنہری ہونے تک فرائی کریں۔ 3 سے 4 منٹ بعد اس میں ابال کر رکھی ہوئی اسٹیکھٹی ڈال کر فرائی کریں۔ لمبائی میں کئی ہوئی ہری مرچیں اور لیمن کارس ڈال کر 4 سے 5 منٹ کے لئے دم پر رکھ دیں

ارسال کردہ: سمیرا کراچی

ترکیب

☆ گاجر کو کدکش کر کے ابال لیں۔ اب گھی میں الاچی ڈال کر اس میں گاجر کر بھونیں، پھر چینی ڈال کر 15 منٹ بھونیں اور سوکھا دودھ ڈال کر بھونیں جب تک کہ اس کا گھی علیحدہ ہو جائے۔ اب کھویا ڈال کر مکس کریں اور اتار کر چھلے ہوئے بادام اور ابلے ہوئے انڈوں کے ساتھ پیش کریں۔

ارسال کردہ: کرن فاطمہ، حیدرآباد

تلسی



☆ تلسی کا نباتاتی نام Ocimum Tenuiflorum ہے۔ اس خوشبودار پودے سے جو کالے بیج حاصل ہوتے ہیں انہیں تخم بانگ کہتے ہیں

☆ تلسی وٹامن Zinc، K، میگنیشیم، کیلشیم کے حصول کا اہم ذریعہ ہے۔ اس میں جراثیم کش، دافع سوزش، ڈیپٹیس سے بچانے والی اینٹی کینسر خویاں پائی جاتی ہیں۔

☆ نزلہ، دکام کی شکایت میں تلسی کی خالی پیٹ پٹاں چبانے سے آرام ملتا ہے۔

☆ گلے کے امراض میں تلسی کے پتوں کے پانی سے کئے جانے والے غرارے فائدہ مند ہوتے ہیں۔ دودھ کے مریضوں کے لئے بھی یہ فائدہ مند ہے۔

☆ تلسی کے پتوں کا سفوف مسروں کے تیل میں ملا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر رگڑنے سے مسوڑھوں سے خون رسنے کی بیماری ختم ہو جاتی ہے، نیز یہ پائینا کے لئے بہترین علاج ہے۔

☆ جلدی امراض میں تلسی کے پتے روزانہ کیل مہاسوں، دانوں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ تلسی کے پتے، صندل کی لکڑی اور عرق گلاب سے بنے پیسٹ سے رخم کے نشانات دور ہوتے ہیں۔

☆ تلسی کے پتوں کے پانی میں شہد ملا کر ایک گلاس پانی کے ساتھ پینے سے گردے کی پتھری خارج ہوتی ہے۔

Starred By Sunaina Khattam

Silkee®

Take The Silky Dress Test.

بالوں کی صفائی گہرائی سے

3 Minutes
Pilomotor Formula



MOST WANTED FOR UNWANTED

Help Line: 0301-8499948

f Silkee Cosmetics

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



کان کا مساج

☆ Earlob مساج:

کان کی لوؤں کو انگوٹھے اور شہادت کی انگلی سے پکڑیں اور آہستہ آہستہ گولائی میں گھمائیں۔ لوؤں کو نیچے کی طرف کھینچیں۔ دائیں کان کی لوؤں کا مساج دماغ کے بائیں حصے اور بائیں کان کی لوؤں کا مساج دماغ کے دائیں حصے کے گلینڈز کو متحرک کرتا ہے۔ کانوں کی لوؤں کا مساج پورے دماغ کی ورزش ہے۔ جو جسم کو توانائی فراہم کرنے کے ساتھ ساتھ خیالات کو واضح کرنے میں مدد دیتا ہے۔

☆ چہرے کو شاداب کرنے کا مساج:

سب سے پہلے اپنی انگلیوں سے 'V' کی شکل بنائیں، ہاتھ کو کانوں کے سامنے لے جائیں۔ شہادت کی انگلی اور انگوٹھا کان کے پیچھے ہونا چاہئے۔ اب انگلیوں کی مدد سے کان کے اوپر اور نیچے کی سمت میں رگڑیں جب تک کہ کانوں کو ہاتھوں کی گرمی پہنچ جائے۔ اس ورزش سے کانوں کی متعدد بیماریاں ٹھیک ہو جاتی ہیں، اس کے ساتھ ساتھ خون کا دورانیہ چہرے کی جلد میں تیز ہو جاتا ہے۔ نیز آنکھوں کے اطراف کی جھریاں ختم ہو جاتی ہیں۔

☆ Earpulls:

کام کے دوران خود کو تروتازہ رکھنے اور آنکھوں کے تناؤ کو کم کرنے میں یہ مساج کرنا چاہئے۔ کانوں کی لوؤں کو شہادت کی انگلی اور انگوٹھے سے پکڑیں اور ہلکا سا نیچے کی طرف کھینچیں۔ اس سے آپ کی آنکھوں میں تازگی اور فرحت محسوس ہوگی اور سننے کی حس بہتر ہو جائے گی۔

☆ دماغ کو سرگرم رکھنے کے لئے:

انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کی مدد سے کانوں کی لوؤں کا نرمی سے گولائی میں مساج کریں، پھر انگلیوں کو کان کے بیرونی حصے کے درمیان لے آئیں۔ مزید چند سیکنڈ تک مساج کریں۔ آخر میں انگلیوں کی پوروں کو گولائی میں گھماتے ہوئے پورے کان کا مساج کریں۔

☆ اعصاب کو پرسکون رکھیے:

دونوں ہاتھوں کی ہتھیلیوں کو آپس میں رگڑیں اور انہیں کپ کی شکل دے کر کانوں کو ڈھانپ لیں، اب آنکھیں بند کر لیں۔ 30 سیکنڈز تک اسی پوزیشن میں رہیں۔ پھر اس عمل کو دوبارہ دہرائیں۔ اس سے آپ کا نئی انرجی محسوس کریں گے۔

☆ Unrolling Ears:

کسی بھی چیز یا کام پر اپنی توجہ اور انہماک کو بہتر کرنے کے لئے یہ ورزش کریں۔

دونوں کانوں کو بیک وقت استعمال کرتے ہوئے کان کے بیرونی مڑے ہوئے حصے کو unroll کرتے ہوئے کان کی لوؤں تک انگلیوں کی مدد سے مساج کریں۔ اس عمل کو تین مرتبہ دہرائیں۔



نوجوانوں کو بھی جلد کا خیال رکھنا چاہیے

نسرین شاہین

- ۲۔ شیوگ مشین کے ذریعے مرحلہ وار شیو بنائیں۔
۳۔ آخر میں ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھوئیں اور پھر موشچر انڈر گائیں۔

لڑکیوں کی طرح لڑکے بھی اپنی جلد کو جوان اور ٹکفٹ رکھنے کی کوشش کرتے ہیں۔ "دی امریکن سوسائٹی آف پلاسٹک سرجری" نے اپنی ایک رپورٹ میں انکشاف کیا ہے کہ ایک ملین سے زیادہ مرد حضرات نے 2007 میں پلاسٹک سرجری کروائی۔ تاہم اس عمل کے لئے ضروری نہیں ہے کہ آپ کسی سرجن کے پاس جائیں۔ کچھ ایسے نسخے ہیں جن کو گھر پر آزما کر اپنی جلد کو نوجوان رکھ سکیں اور اسے قبل از وقت سکڑنے اور کنسنے سے محفوظ کر سکیں گے۔

جلد اسی وقت جوان نظر آتی ہے جب وہ صحت مند ہوتی ہے۔ خوش قسمتی سے صحت مند جلد کا حصول آسان ہے۔ اس میں کرنا یہ ہے کہ جلد کی باقاعدہ روزانہ کی بنیاد پر دیکھ بھال کی جائے، جس میں کلیننگ بھی شامل ہے۔ جلد میں نمی کی کمی نہ ہونے دی جائے، اس کو موسمی اثرات سے محفوظ رکھا جائے اور یہ بات یاد رکھیں کہ جو آپ کے جسم کے لئے فائدہ مند ہوتا ہے وہی آپ کی جلد کے لئے بھی مفید ہوتا ہے، لہذا صحت بخش غذاؤں پر توجہ دیں۔

☆ فیس واش:

آپ کا روٹین شروع ہوتا ہے صبح کے وقت۔ اپنی جلد کے لئے کبھی خواتین کی مصنوعات کا استعمال نہ کریں۔ خواتین کی مصنوعات میں تیل کا استعمال زیادہ کیا جاتا ہے کیونکہ ان کی جلد زیادہ جلدی خشک ہو جاتی ہے۔ تیل کی یہ زیادتی مردوں کی جلد کو متاثر کر سکتی ہے اور ان کے مسام کو بند کر سکتی ہے جو جلد کے لئے کسی طرح بھی فائدہ مند نہیں ہے۔

فیس واش کریں، تقویت پہنچانے والی صفائی سے نہ صرف جلد اور چہرہ صاف ہو جاتا ہے بلکہ اس سے آپ کو توانائی بھی ملتی ہے۔ ایسا فیس واش استعمال کریں جو آپ کے چہرے کو مکمل طور پر صاف کر کے اس کی رنگت نکھار دے اور اسے ٹکفٹ بھی بنائے۔ اس طرح آپ کی جلد آسان شیونگ کے لئے ہموار ہو جائے گی۔

☆ شیونگ:

اکثر مرد ٹین اناج سے شیوگ کا جوا انداز اپناتے ہیں اسی پر چلتے رہتے ہیں اور بعض اوقات خشک شیو بھی کرنے سے گریز نہیں کرتے ہیں۔ درست طریقے سے شیو نہ کیا جائے تو جلد کو نقصان پہنچ سکتا ہے اور شیو کے بعد جلد پر دانے نمودار ہو سکتے ہیں، لکیریں پڑ سکتی ہیں اور جلد نسبتاً زیادہ خشک ہو سکتی ہے۔ ایک ماہر شیور اس عمل کو تین سطحوں میں طے کرنے کا مشورہ دیتے ہیں:

- ۱۔ جلد کو اچھی طرح پانی سے بھگوئیں اور پھر شیوگ کریم لگا کر ڈھیر سارا جھاگ بنائیں۔ شیوگ کریم کی جگہ آپ معاری جل بھی استعمال کر سکتے ہیں۔

☆ سن اسکرین:

ایسا نہیں ہے کہ جب آپ ساحل سمندر پر جائیں تو ہی سن اسکرین لگائیں۔ دھوپ آپ کی جلد کو بہر حال نقصان پہنچاتی ہے اور خاص کر صبح دس بجے سے شام تین بجے کے دوران۔ اس نقصان میں جلد کا قتل از وقت شکن آلود ہونا بھی شامل ہے۔ سچ تو یہ ہے کہ سورج کی شعاعیں جلد کو عمر و راز بنانے میں 80 فیصد حصہ لیتی ہیں۔ آپ کے پاس سن اسکرین کے حوالے سے بہت سارے آپشنز ہیں، اس لئے آپ کو غیر معیاری سن اسکرین استعمال کرنے کی ضرورت نہیں جس کی مہک ناریل کی طرح ہوتی ہے۔ اس حوالے سے SPF-30 بہترین ہے جو آپ کو دھوپ میں مکمل تحفظ فراہم کرتا ہے۔ یا لو سن SPF-30 کا انتخاب کریں۔ سگریٹ نوشی نہ کریں کیونکہ اس سے پھیپھڑے ہی متاثر نہیں ہوتے ہیں، بلکہ آپ کی جلد پر بھی منفی اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ سگریٹ نوشی اور جلد کو خون پہنچانے والی نسلوں کو میکیز کرنگ کر دیتی ہے، جس کی وجہ سے جلد میں

آکسیجن اور معدنیات کی کمی واقع ہونے لگتی ہے اور اس کا نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ جلد ڈھیلی پڑنے لگتی ہے اور باریک لکیریں نمودار ہونے لگتی ہیں۔

☆ سونے سے پہلے:

اگر آپ رات میں اپنی جلد پر توجہ نہیں دیں گے تو یہ کمزور اور روکھی ہو جائے گی۔ کیل اور مہاسے نکل آئیں گے اور کچھ ایسے جلدی مسائل پیدا ہو جائیں گے جو نظر نہیں آتے ہیں۔ بس کچھ وقت کی ضرورت ہے اور آپ کا چہرہ پھر سے تروتازہ اور روشن ہو سکتا ہے۔

جلد یعنی چہرے کو اچھی طرح سے دھو لیں تاکہ سن اسکرین اور سونچر انژر وغیرہ جلد سے صاف ہو جائیں اور مستام کھل جائیں۔ بند مستام دانوں کو جنم دیتے ہیں۔ آپ اس مقصد کے لئے چاہیں تو صبح والا فیس واش استعمال کر لیں یا پھر کوئی اچھا سا اسکرپ خرید لیں۔ اس سے مردہ خلیے صاف ہو جاتے ہیں۔ آپ یقیناً یہ چاہیں گے کہ آپ کسی ایسی پروڈکٹ کا رات میں استعمال کریں کہ جس سے آپ کی جلد کی بڑھتی ہوئی عمر کو روک لگ

جائے۔ اس حوالے سے کئی اچھی اور معیاری پروڈکٹس موجود ہیں جو مرد حضرات کی جلد پر ابھر آنے والی شکنتوں اور باریک لائنوں کا خاتمہ کر کے جلد کو نرم بناتی ہیں اور کھلے مستام کو کم کرتی ہے۔ جلد کو سکیز کر جان بھی بناتی ہے لوشن جلد کو نرم، شفاف بنانا اور نمی فراہم کرتا ہے جس سے آپ کی جلد صحت مند اور جوان نظر آتی ہے۔ یہ جلد پر موجود گرد و غبار کو صاف کر دیتا ہے۔ اگر جلد چکنی ہے تو اس مناسبت سے پروڈکٹس کا استعمال کریں۔ یاد رکھیں! صحت مند جلد کی بدولت ہی آپ کی جلد جوان اور تروتازہ نظر آسکتی ہے۔



موسم سرما کی غذائیں

☆ بنیلی اور نارنگی رنگ کی سبزیاں:

ان سبزیوں میں گاجر، شکر قندی، آم، نارنگی اور پیلے رنگ کی مرچیں شامل ہیں۔ ان میں carotenoid نامی ایٹمی آکسیڈنٹ موجود ہوتا ہے جو وٹامن ای میں تبدیل کر کے انہیں غذائیت بخشتا ہے۔ ایسی غذائیں روزانہ کے کھانوں میں شامل کریں۔

☆ ہیریز اور انگور کا استعمال:

سردیوں میں بلیو ہیریز، بلیک ہیریز اور انگوروں کا استعمال زیادہ کریں۔ کیونکہ یہ آپ کی جلد کو مضبوط، چمکدار اور صحت مندر رکھتے ہیں۔

☆ وٹامن ڈی:

سردیوں میں وٹامن ڈی کی بہت اہمیت ہوتی ہے۔ 90 فیصد وٹامن D سورج سے لیا جاتا ہے۔ غذاؤں سے ہم 10 فیصد وٹامن D حاصل کرتے ہیں، اس لئے

موسم سرما کی خشک ہواؤں اور وٹیمپ کی کمی سے جلد بری طرح متاثر ہوتی ہے۔ اس کے لئے ضروری ہے کہ سردیوں میں ایسی غذاؤں کا استعمال کریں جو انہیں موسمی اثرات سے بچائیں۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ کم سے کم تین ہفتوں تک بھی اگر ایسی غذاؤں کا استعمال کریں جو ہماری جلد پر حیرت انگیز اثرات مرتب کرتے ہیں۔

☆ مچھلی:

موسم سرما میں اکثر لوگ خشک جلد اور ایگزیم کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو اس موسم میں زیادہ سے زیادہ مچھلی کھانی چاہیے۔ کیونکہ ان میں فیٹی ایسڈ موجود ہوتا ہے۔ فیٹی ایسڈ جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ آپ کی جلد کو ضروری نمی اور تازگی فراہم کرتا ہے۔ خاص طور پر سالمین اور میکیلر مچھلی میں ایٹمی انفلامیٹری خصوصیات پائی جاتی ہیں جو بخنی جلد اور ایگزیم کے لئے بے حد مفید ہیں۔ ہفتے میں تین مرتبہ مچھلی ضرور کھائیں۔

☆ خشک میوہ جات:

سردیوں میں جلد پھٹی اور خشک ہوتی ہے، جس کے لئے ضروری ہے کہ خشک میوہ جات کا استعمال کیا جائے۔ ان میں selenium کی خاص مقدار پائی جاتی ہے، جو آپ کی جلد کو چمکدار بناتی ہے selenium حاصل کرنے کے ذرائع میں گوشت، انڈے اور مرغی شامل ہیں۔ اگر خشک میوہ جات سے الرجی ہے تو آپ متبادل استعمال کر سکتے ہیں۔ اس لئے ہفتے میں دو مرتبہ کاجو، بادام یا اخروٹ کا استعمال ضرور کریں۔

Season Foods

☆ موکی ماسک:

سرد موسم میں جلد کو تروتازہ رکھنا بہت ضروری ہے، اس کے لئے آپ موکی پھلوں کے ماسک گھر میں تیار کر کے لگا سکتی ہیں۔ اس کے علاوہ ناریل کا تیل جلد کی خشکی کے لئے بے حد مفید سمجھا جاتا ہے، اس کو مختلف اجزاء کے ساتھ ملا کر جلد پر لگانے سے ناکام نہ ہوتا ہے۔

☆ وٹامن بی:

ایسے افراد جن کی جلد سرد موسم سے زیادہ متاثر ہوتی ہے، وہ اپنی غذاؤں میں گہرے سبز رنگ کی سبزیاں شامل کریں۔ یہ آپ کی جلد کو ٹھنڈے اور تروتازہ رکھنے میں مددگار ہوتے ہیں۔

☆ میٹھی اشیاء سے پرہیز:

سردیوں میں نمونہ چہرے اور باتھوں پر سفید خشکی کے دھبے پڑ جاتے ہیں، جس کی وجہ سے میٹھے کا زیادہ استعمال ہے۔ خشک sabaceous glands کو متحرک کر کے آپ کی جلد پر سرخ و سفید دھبے نمایاں کرتا ہے۔ شکر کی زیادہ مقدار کو لپچوں کی مقدار کو بڑھا دیتا ہے، اور کیل مہاسوں کا سبب بنتا ہے۔ اس لئے میٹھی اشیاء کا استعمال کم سے کم کریں۔



چھوٹا گھر، چھوٹی جنت!

☆ رنگوں کا انتخاب:

رنگوں میں یہ خوبی پائی جاتی ہے کہ یہ چھوٹی جگہ کو کشادہ اور کشادہ جگہ کو قدرے چھوٹا دکھانے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔ دیواروں پر ٹھنڈے رنگوں سے کمرے بڑے لگتے ہیں لہذا ٹھنڈے اور ہلکے رنگوں کا استعمال کریں۔ جو بھی رنگ منتخب کریں اس میں دھیمے پن کو بطور خاص ملحوظ خاطر رکھیں۔ اس کا مطلب یہ ہرگز نہیں کہ آپ صرف ہلکے رنگ ہی استعمال کریں، بلکہ یہ کہنا مقصود ہے کہ رنگ خواہ کسی بھی فیملی سے ہی کیوں نہ تعلق رکھتا ہو، اس کے اندر خشک اور دھیمہ پن ہونا چاہئے۔ چھوٹے کمروں کے لئے کریم، ہلکا آسمانی، ہلکا گلابی، پر پل یا قدرتی رنگوں کا انتخاب کیا جائے۔

☆ فرنیچر کا استعمال:

چھوٹے گھروں میں صرف ضرورت کے مطابق فرنیچر کا استعمال کیا جائے البتہ فرنیچر کا انتخاب کرتے وقت اس بات کا خاص خیال رکھا جائے کہ اگر آپ تعداد میں کم اور گنجائش میں زیادہ فرنیچر خریدیں گی تو آپ کی ضرورت بھی پوری ہوتی رہے گی اور گھر بھی سج جائے گا۔ مثلاً چوکور ڈرائنگ روم میں چھوٹے چھوٹے سنگل صوفے ہوں تو اس طرح ضرورت اور سجاوٹ دونوں ہی پوری ہو جائیں گی۔ اسی طرح لیونگ روم میں ایک سائیز صوفہ بہت ہے، جبکہ دوسری طرف کٹن لگا کر فرش نشیمن کا انتظام کر سکتے ہیں۔ ایسی میز استعمال کریں جس کی اوپری سطح شیشے کی ہو، جس سے آرا پار نظر آتا ہو تو ایسا فرنیچر بھی کمرے کو وسعت دیتا ہے۔ ڈائنگ ٹیبل بھی شیشے ہی کی لیں۔ ٹی وی ٹرائی بھی شیشے کی اور چھوٹی ہو تو بہتر ہوگا۔ اس چھوٹی سی تبدیلی سے آپ اپنے گھر کو کھلا اور بڑا محسوس کریں گے۔

ہر انسان کی خواہش ہوتی ہے کہ گھر کی صورت میں اسے ایسی جگہ سکون میسر ہو جس میں وہ سفید پوشی کی زندگی با آسانی گزار سکے۔ جن خوش نصیبوں کے پاس گھر ہے، وہ اس نعمت کا اندازہ بخوبی لگا سکتے ہیں۔ جہاں گھر بنانا عموماً مردوں کی ذمہ داریوں میں آتا ہے، وہیں گھر کو سجانے اور سنوارنے کی ذمہ داری خاتون خانہ کے سر آتی ہے۔ خواتین کی خواہش ہوتی ہے کہ وہ اپنے گھر کے کونے کونے کو خوبصورت بنائیں۔ اس ضمن میں خواتین کافی جتن کرتی نظر آتی ہیں۔

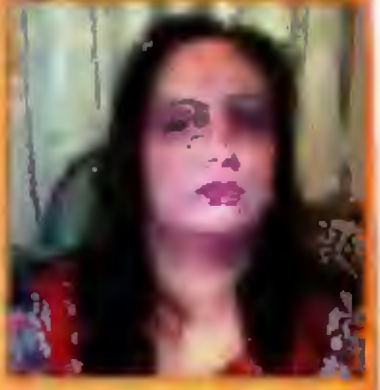
اندرون خانہ آرائش کے لئے اکثر خواتین خوبصورت انداز میں عین اپنے جمالیاتی ذوق کے مطابق سنوار لیتی ہیں۔ کچھ خواتین آرائش خانہ کے رسالوں پر انحصار کرتی ہیں۔ چھوٹے گھروں کی سجاوٹ بڑے گھروں سے یکسر مختلف ہوتی ہے۔ اگر آپ کا گھر چھوٹا ہے تو یہ ضروری ہے کہ آپ اس کی سجاوٹ سے پہلے ان بنیادی اصولوں کو مد نظر رکھیں جو ماہرین آرائش خانہ نے بطور خاص مرتب کیے ہیں۔ ان اصولوں کے ذریعے آپ اپنے چھوٹے گھر کو بھی بڑا اور خوبصورت بنا سکتی ہیں۔ خواتین جتنی بھمداری سے گھر سجا لیں گی، اتنی ہی کشادہ اور خوبصورت نظر آئے گا۔

☆ روشنی اور ہوا:

گھر جتنا روشن اور ہوا دار ہوگا، اتنی ہی کھلا محسوس ہوگا۔ گھر میں سورج کی روشنی کی آمد و رفت کا جتنا اچھا انتظام ہوگا، گھر اتنی ہی پرکشش لگے گا۔ گھٹن زدہ ماحول انسانی سوچ اور آنکھوں پر منفی اثرات مرتب کرتا ہے اور ایسے ماحول میں انسان خود کو غیر مطمئن محسوس کرتا ہے۔ گھر بھی چھوٹا لگتا ہے۔ اس کے برعکس اگر گھر روشن اور ہوا دار ہوگا تو طبیعت ہشاش بشاش رہتی ہے۔ ایسے گھر میں گھٹن کا احساس بالکل نہیں ہوتا خواہ وہ چھوٹا ہی کیوں نہ ہو۔ گھر چھوٹا ہونے کے باوجود کھلا محسوس ہوتا ہے تو انسان ہر موسم میں تروتازہ رہتا ہے۔ اس لئے گھر چاہے چھوٹا ہو مگر روشن اور ہوا دار ہونا ضروری ہے۔

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمراحمہ

باورچ خانہ کے پکوان



ویجیٹل رائے

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد

اجزاء

چاول: تین کپ
کھنسی: 4 عدد
بجلی: 4 کھانے کے چمچ
گھی: 1/3 کپ
گاڑ: 1/4 کپ
انڈے: 6 عدد
پیاز: ایک عدد
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ انڈوں کو ایک چمچ نمک میں ملا کر پھینٹ لیں۔
☆ دہلیج میں گھی گرم کریں اور پیاز فراہ کر لیں انڈے ڈال کر دو منٹ فراہ کریں چاول ابلے ہوئے ڈال دیں۔
☆ پانچ منٹ پکانے کے بعد ایک چمچ نمک، گاڑ اور کھنسی کئی ہوئی شامل کر دیں۔
☆ آہستہ آہستہ ہلاتے رہیں تاکہ چاول نرم نہ رہیں۔
☆ دس منٹ بعد اتار کر مہانوں کے سامنے پیش کریں۔

NOVA®
GLASSWARE



ذائقہ
جو دل کو بہاؤ

All Pure
by

Since
1958

Khadam's®

*Cheddar
Cheese*



*Danish
Mozzarella
Cheese*



*Pure
Desi Ghee*



*Pure
White Butter*



Packed & Processed by:

**KHADAM
MILK FOODS®**

Visit us: www.khadammilkfoods.com
Contact us at: info@khadammilkfoods.com
Email: sohaildairies@gmail.com

A Product of Pakistan.

Ph: +92 40 450 2710-11
Mob: +92 300 969 6120



شالیم کا اچار

تیار کردہ : شازیہ اسلم
فوٹو گرافر : عمراحمہ

اجزاء

شالیم (بغیر پتوں کے): ایک کلو
پسا ہوا لہسن: دو کھانے کے چمچ
کٹی ہوئی سرخ مرچ: دو کھانے کے چمچ
گاجر: ایک پاؤ
پسی ہوئی رائی: دو کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

☆ شالیم اور گاجر چھیل کر موٹے
سوئے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور دو لیٹر
پانی میں انہیں اچھی طرح ابال کر نکالیں
دونوں چیزیں نکل جانے پر پتلی چولہے
سے اتار کر ایک طرف رکھ دیں۔ اور
ٹھنڈا ہو جانے پر اس میں پسا ہوا لہسن،
رائی، سرخ مرچ اور نمک ڈال کر اچھی
طرح ہلانے کے بعد اچار کے مرتبان
میں ڈالیں۔ اور ڈھانپ کر رکھ دیں۔
ایک ہفتے کے بعد کھولنے پر مزیدار شالیم کا
اچار تیار ہوگا۔ جس میں نمک یا مسالوں
کی کمی بیشی بعد میں ٹھیک کی جاسکتی ہے



بنانا چاکلیٹ بیک

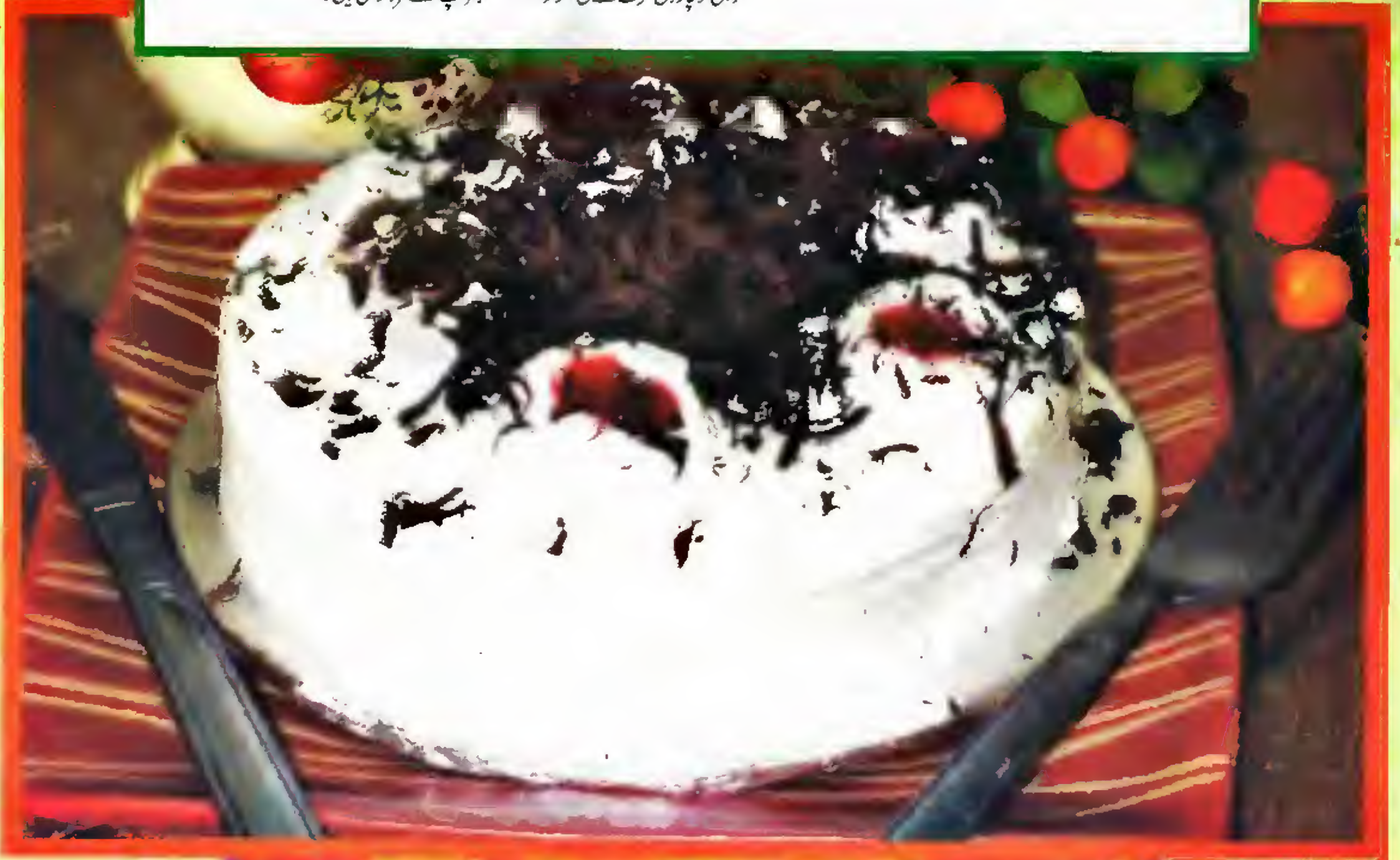
تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد

اجزاء

کیلے: دو عدد (نرم اور کچے ہوئے)
بیکنگ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
کوکو پاؤڈر: ایک چمچ
مارجرین: آدھا پاؤ
اندھے: 3 عدد
چاکلیٹ: 100 گرام
نکھن: آدھا پاؤ
دودھ: دو چائے کے چمچ
بسکٹس: دو پیکٹ

ترکیب

☆ کیلوں کو کاٹ کر اس کے ٹکڑے کر لیں۔ ایک برے پیالے میں میدہ، بیکنگ پاؤڈر اور کوکو پاؤڈر شامل کر لیں۔ اچھی طرح ملانے کے بعد مارجرین، چینی اور اندھے شامل کر کے اچھی طرح مکس کریں یہاں تک کہ آمیزے میں جھاگی سی بن جائے۔ پھر کیلے کا آمیزہ اس میں شامل کریں۔
☆ کیک بنانے کے سانچے میں چائے کا ایک چمچ تیل لگا کر اچھی طرح چکنا کر لیں اور پھر تمام اجزاء اس میں ڈال کر چاروں طرف سے سطح ہموار کر لیں اور ایک کراٹھ فوئل سے اسے بند کر لیں۔ اس آمیزے کو اوون میں 180° سینٹی گریڈ پر یا 350° فارن ہائٹ پر 45 منٹ تک بیک کر لیں۔
☆ ساس کے لئے ایک چاکلیٹ اور نکھن کو ایک گرم پانی کے برتن میں پیالے کو رکھ کر پگھلائیں، پھر اس میں دودھ ملا لیں اور پھر کچھ دیر گرم کریں۔
☆ کیک بیک ہونے پر یہ ساس اوپر سے ڈال دیں۔ آپ چاہیں تو اسے بسکٹس اور کیلے سے بھی سجاسکتی ہیں اور پھر آپ اسے سرد کر سکتی ہیں۔



باداموں سے کیک

تیار کردہ: شازیہ اسلم
فوٹو گرافر: عمر احمد

ترکیب

اجزاء

☆ پیلے سے گرم شدہ ادوں میں 350° پر تقریباً 30 منٹ کے لئے بیک کریں حتیٰ کہ کیک پھول جائے اور باداموں والا آمیزہ براؤن ہو جائے۔
☆ ایک پیالے میں انڈوں کی زردیاں، کارن فلوور اور دودھ ملا کر بہت ہلکی آئچ پر پکائیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو آئچ سے ہٹا کر ٹھنڈا ہونے دیں۔ پھر کریم ملا کر خوب پھیلت لیں۔
☆ جب کیک تیار ہونے کے بعد ٹھنڈا ہو جائے تو بڑی پھری سے آدھا آدھا کر کے درمیان میں زردیوں والا کسٹرڈ بھر دیں اور کیک کا دوسرا حصہ اوپر رکھ کر سینڈوچ کر دیں۔
☆ کیک کو ٹھنڈا ہونے دیں تاکہ فلنگ سیٹ ہو جائے۔

☆ کھن اور ہارک شدہ چینی کو خوب پھیلت کر پھولا پھولا سا بنالیں۔
☆ ایک ایک انڈا مع ایک ایک چمچ مید و ملائے جائیں۔
☆ باقی میدہ، دھیلا اسنس اور اورنج جوس ملا دیں۔
☆ 8 یا 9 انچ کے گول سانچے میں کاغذ لگا کر پختا کر لیں اور آمیزہ ڈالیں۔
☆ براؤن شوگر ایک ساس پیں میں ڈال کر کھن (جارجیج)، دودھ اور بادام ڈال کر ہلکی آئچ پر گرم کریں حتیٰ کہ پھل جائے۔
☆ کیک کے آمیزے پر ایک کھانے کا چمچ فالٹو میدہ چھڑک دیں اور اس کے اوپر بہت احتیاط سے براؤن شوگر والا آمیزہ پھیلا دیں۔

میدہ: 6 اونس
اورنج جوس: دو کھانے کے چمچ
نرم کھن: 4 کھانے کے چمچ
دودھ: ایک کھانے کا چمچ
کارن فلوور: دو کھانے کے چمچ
کریم: تین اونس
دھیلا اسنس: حسب ضرورت

کھن: 5 اونس
اندھے: دو عدد
ہلنگ پاؤڈر: تین چائے کے چمچ
براؤن شوگر: دو اونس
بادام (کٹے ہوئے): 4 اونس
انڈوں کی زردیاں: تین عدد
دودھ: آدھا کپ
چینی: تین اونس



چکن مشروم سوپ

اجزاء

چکن بریسٹ: دو عدد
 میدہ: دو کھانے کے چمچ
 چکن کی ہڈی: 3 پیالی
 مکھن: آدھا کھانے کا چمچ
 دودھ: ایک پیالی
 بن مشروم (باریک کٹی ہوئی): ایک ٹن
 کالی مرچ (گٹی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ
 نمک: حسب ذائقہ
 کریم: آدھی پیالی

تشریح

- ☆ ایک پین میں مکھن اور میدہ شامل کریں، ہلکا سا بجولن کراتا رہیں۔
- ☆ اب دودھ شامل کریں اور گلاز کے پیچھے سے مسلسل چلاتی رہیں۔ جب گاڑھا ہو جائے تو نمک شامل کر کے اتار لیں۔ ڈائٹ سوس تیار ہے۔
- ☆ چکن بریسٹ کو ابال کر چھوٹے ٹکڑے کر لیں۔
- ☆ اب ایک دوسرے برتن میں چکن کے ٹکڑے اور ہڈی شامل کریں۔ 5 منٹ تک پکائیں۔ اس کے بعد ڈائٹ سوس ملا کر رکھ دیں۔
- ☆ جب سرو کرنا ہو تو اسی وقت سوپ گرم کر کے مشروم اور کریم ملا دیں۔ کالی مرچ چھڑک کر گرم گرم پیش کریں۔

چکن کارن سوپ

اجزاء

چکن: آدھا کلو (ایلی ہوئی)
 چکن کی ہڈی: دو گلاس
 سرکہ: ایک کھانے کا چمچ
 سویا سوس: ایک کھانے کا چمچ
 انڈہ: ایک عدد
 کارن فلور: حسب ضرورت
 نمک: حسب ذائقہ
 کالی مرچ: آدھا چائے کا چمچ

تشریح

- ☆ چکن کے باریک باریک ریشے کر لیں۔
- ☆ اب چکن کی ہڈی کے ساتھ تمام اجزاء (ماسوائے انڈہ اور کارن فلور) شامل کر لیں۔
- ☆ ابال آنے پر تھوڑا تھوڑا کر کے انڈہ ملا تے جائیں۔
- ☆ کارن فلور کو پانی میں گھول کر تھوڑا تھوڑا کر کے سوپ میں شامل کریں۔
- ☆ جب سوپ گاڑھا ہونے لگے تو چوبلیا بند کر دیں۔
- ☆ مزیدار چکن کارن سوپ تیار ہے۔ گرم گرم پیش کریں۔

سوپ ڈیلاٹ



لاہوری فش

اجزاء

سرخی مچھلی: ایک کلو
بیس: ایک پیالی
پانی: چار پیالی
لیموں: چار سے چھ
بھنا، پیاسفید زیرہ: ایک چائے کا چمچ
سرکہ: دو کھانے کے چمچ
چاولوں کا ٹوٹا: دو کھانے کے چمچ
گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
ہلدی: ایک چائے کا چمچ
چاول: ایک کھانے کا چمچ
لال مرچ: ایک کھانے کا چمچ
اجوائن: آدھا چائے کا چمچ
تیل: حسب ضرورت
نمک: حسب ذائقہ

ترکیب

- ☆ مچھلی پر سرکہ لگا کر 10 منٹ کے لئے رکھ دیں۔ پھر اسے اچھی طرح سے دھو لیں۔
- ☆ اب چار پیالی پانی میں چاول ڈال کر ابالیں۔
- ☆ جب چاول اچھی طرح سے اُبل جائیں تو پانی چھان کر رکھ دیں۔
- ☆ بیسن میں اجوائن، لال مرچ، گرم مصالحہ، نمک، چاول کا آٹا اور بھنا پیاسفید زیرہ شامل کریں۔
- ☆ مچھلی کے ایک ٹکڑے کو پہلے چاولوں کے پانی میں بھگوئیں اور نکال کر لیموں کی مدد سے بیسن لگائیں۔
- ☆ آدھے گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔
- ☆ مچھلی کے ٹکڑوں کو ہلکی آگ پر گرم تیل میں ڈیپ فرائی کریں اور گولڈن براؤن ہونے پر نکال کر اخبار پر رکھتے جائیں۔ مزیدار لاہوری مچھلی تیار ہے۔

فرائیڈ فش

اجزاء

مچھلی: ایک کلو
دہی: 4 کھانے کے چمچ
نمک: حسب ذائقہ
لال مرچ پاؤڈر: ایک کھانے کا چمچ
فش مصالحہ: ایک پیکنٹ
اورک لیسن پیسٹ: دو کھانے کے چمچ
سرکہ: ایک کھانے کا چمچ
لیموں: دو عدد
گرم مصالحہ: آدھا کھانے کا چمچ
تیل: تیلنے کے لئے

ترکیب

- ☆ ایک بڑے پیالے میں مچھلی کے ساتھ تمام اجزاء شامل کر دیں۔ مچھلی کے قتلوں پر اچھی طرح سے مصالحہ کس کر 10 منٹ کے لئے میرینیٹ کر لیں۔
- ☆ ایک سے دو گھنٹے فریج میں رکھ دیں تاکہ مصالحہ مچھلی جذب کر لیں۔
- ☆ اب تیل گرم کریں، ایک ایک کر کے مچھلی کے ٹکڑے ڈالیں۔
- ☆ فرائی کرنے کے بعد تیل خشک کر کے نکالنے جائیں۔
- ☆ فرائیڈ فش تیار ہے۔ سویں اور لیموں کے ساتھ پیش کریں۔

سی فوڈ ڈیلیٹیٹ



کھلا

فالج کے اثرات کو کم کرتا ہے

☆ عالمی ادارہ صحت نے خواتین کے لئے پوٹاشیم لینے کی یومیہ مقدار 3510 ملی گرام یا اس سے زائد مقرر کر رکھی ہے۔ واضح رہے کہ کیلا دوہواحد پھل ہے جس میں (ایک اوسط کیلے میں) 430 ملی گرام پوٹاشیم ہوتا ہے۔

☆ دواؤں کے مقابلے میں کیلے سے حاصل کردہ پوٹاشیم خواتین کو عمومی قسم کے اسٹروک میں مبتلا ہونے کے امکانات کم کر دیتا ہے۔

☆ ایک طبی جائزے کے مطابق اویسز عمر خواتین کیلے کھا کر فالج کے خطرے کو کم کر سکتی ہیں۔

☆ اسکیمک اسٹروک فالج کی وہ قسم ہے جس میں کسی رکاوٹ کی وجہ سے دماغ کو خون کی فراہمی رک جاتی ہے۔ کیلے کا زیادہ استعمال کرنے سے اسکیمک اسٹروک کا خطرہ 27 فیصد اور دیگر تمام اقسام کے فالج کا خطرہ 21 فیصد کم ہو جاتا ہے۔

☆ ریسرچرز کا کہنا ہے کہ خواتین کو ان غذاؤں پر زیادہ توجہ دینی چاہئے جن میں پوٹاشیم کی مقدار زیادہ ہو۔ جبکہ فوڈ میں پوٹاشیم کی مقدار کم ہوتی ہے۔ ایسی چیزوں سے اجتناب کرنا چاہئے۔

☆ بہت زیادہ پوٹاشیم لینا بھی دل کے لئے خطرناک ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے لوگوں کو یہ دیکھنا چاہئے کہ وہ کس حد تک پوٹاشیم لے سکتے ہیں۔

☆ سفید آلو، شکر قندی، کیلے اور سفید پھلیاں پوٹاشیم حاصل کرنے کے اہم ذرائع ہیں۔



نساء ایکسٹرا گلوئنگ وائٹننگ کریم

ایک منفرد
فیرنس
ٹریٹمنٹ
خوبصورت
اور جوان
رنگت کے لئے



تینشن نہ لو۔ گورا پن چاہیے
نساء وائٹننگ کریم لو

TREND
INTERNATIONAL
www.trendcos.com

نمک

(سوڈیم کلورائیڈ)



فائدے

- ☆ جسم میں سوڈیم کلورائیڈ یعنی نمک سے ہڈیاں کیلشیم جذب کرتی ہے جو کہ ہمارے جسم کے لئے بہت اہم ہے
- ☆ غذا میں نمک کا ہونا بہت ضروری ہے۔ اگر کھانے میں نمک کا استعمال نہ کیا جائے تو کھانا بالکل بد مزہ اور بے کار ہو جاتا ہے
- ☆ باختر بہتر بناتا ہے، بد ہضمی اور پیٹ کے امراض دور کرتا ہے
- ☆ بلغمی امراض میں فائدہ مند ہے
- ☆ موٹاپا کم کرنے میں مددگار ہوتا ہے۔

نقصانات

- ☆ اس کا زیادہ استعمال سرطان، معدے میں خرابی پیدا کرتا ہے۔ کھانے میں بکثرت استعمال امراض چشم میں نقصان دہ ہے
- ☆ نمک کی زیادہ مقدار میں استعمال جسم میں موجود بافتوں میں پانی کی مقدار بڑھا دیتا ہے۔ جسم میں پانی کی یہ مقدار بلند فشار خون کے علاوہ متعدد بیماریوں کا سبب بنتی ہے۔
- ☆ بلند فشار خون کی وجہ سے امراض قلب اور فاقہ جیسی بیماریوں کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔
- ☆ نمک کی زیادہ مقدار گردوں کے امراض کا سبب بنتی ہے۔
- ☆ نمک کا استعمال اعتدال میں رہ کر کرنا چاہئے۔ زیادہ استعمال نقصان دہ ثابت ہوتا ہے۔



Soft
touch

موئچرائزنگ

فیشل سکرپ

جلد کی خشک اور کھردری
تہ کو اتارے، نہایت آہستگی
سے اور جلد کو کمرے
صاف شفاف اور
روشن روشن



GOLDENGIRL®

مزید نئی شکایتیں پیدا ہونے لگتی ہیں جن میں تھکاوٹ، ہر وقت سردی کا احساس، قبض، چڑچڑاہٹ، بیباں تک کہ کسی بھی چیز پر توجہ مرکوز کرنے میں دشواری محسوس ہوتی ہے۔ جب تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار کم ہو جاتی ہے تو دل سمیت دیگر اعضاء کم آکسیجن کا مطالبہ کرتے ہیں، جس کے نتیجے میں درج ذیل کیفیات پیدا ہوتی ہیں:

• دل پہلے والی طاقت کے ساتھ سکڑنے اور پھیلنے کے قابل نہیں رہتا۔ ہر دھڑکن کے ساتھ وہ کم خون جسم میں پمپ کرتا ہے اور جب پھیلتا ہے تو دل میں پہلے کے مقابلے میں کم خون بھرتا ہے۔

• تھائی رائیڈ ہارمون کی کم پیداوار کے نتیجے میں شریانوں کی اندرونی دیواروں کے خلیات بھی آرام کی حالت میں ہوتے ہیں اور اس کے باعث جب دل دودھڑکنوں کے درمیان پرسکون حالت میں ہوتا ہے تو بازوؤں اور ناگوں میں بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔

• ہائپو تھائی رائیڈ ازم کے سبب بلڈ پریشر کے ساتھ کولیسٹرول کی سطح بھی بلند ہو جاتی ہے۔

• دل کی بیماریاں مزید بگڑ جاتی ہے۔

”ہائپو تھائی رائیڈ ازم“ کو دواؤں کی صورت تھائی رائیڈ ہارمون کے استعمال سے ٹھیک کیا جاسکتا ہے اور جس چیز کی جسم میں کمی ہوتی ہے، اسے دور کرنا ممکن ہوتا ہے۔ بعض اوقات اس علاج سے دل کی بیماری مزید بگڑنے سے محفوظ رہتی ہے۔ لیکن کبھی کبھار یہ کوشش ناکام بھی ہو سکتی ہے۔ اگر ”ہائپو تھائی رائیڈ ازم“ اتنا سنگین

ہے اور یہ معلوم کی جاسکتا ہے کہ آپ کے لئے ورزش کرنا کس حد تک محفوظ ہے اور آپ کس قدر ورزش کرنے کے قابل ہیں۔

﴿ تھائی رائیڈ ہارمون کا دل پر اثر: ﴾

آپ کے گلے میں جو ایک چھوٹا سا غدہ (Gland) ہے، وہ آپ کے دل پر بہت زیادہ اثر انداز ہوتا ہے۔ مثلی جیسا تھائی رائیڈ ہارمونز خارج کرتا ہے جو جسم میں غذا کے انجذابی عمل کو باقاعدہ بناتے ہیں اور توانائی کی سطح کو مستحکم رکھتے ہیں۔ زیادہ تر لوگوں میں تھائی رائیڈ غدہ اتنی ہی مقدار میں ہارمون پیدا کرتا ہے جتنی جسم کو ضرورت ہوتی ہے، لیکن کچھ لوگوں میں اس کی پیداوار ضرورت سے زیادہ اور کچھ میں ضرورت سے کم ہوتی ہے۔ جب ایسی صورت حال پیش آتی ہے تو دل کے مسائل بڑھ جاتے ہیں۔

﴿ بہت کم ہارمون: ﴾

ہارمون کی پیداوار بہت کم ہو جائے، جسے Hypothyroidism کہتے ہیں، تو جسم سست پڑ جاتا ہے۔ اس کی ابتدائی علامات میں تھکاوٹ بہت زیادہ محسوس ہوتی ہے، اور وزن بڑھنے لگتا ہے۔ اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی سطح مسلسل گھٹتی رہے تو یہ علامتیں شدید تر ہو جاتی ہیں اور

ہارٹ ایک سے بچاؤ کے سلسلے میں یہ بات یاد رکھیں کہ جسمانی سرگرمیاں دل کو صحت مندر کھنے میں اہم کردار ادا کرتی ہیں۔ کہا جاتا ہے کہ جو لوگ ہفتے میں 30 منٹ سے بھی کم ایسی سرگرمیوں میں حصہ لیتے ہیں، ان کے مقابلے میں ہفتے میں 7 گھنٹے سرگرم رہنے والے افراد میں طبعی عمر سے پہلے انتقال کرنے کا خطرہ 40 فیصد کی حد تک کم ہو جاتا ہے۔ اگرچہ ہر قسم کی جسمانی سرگرمی سے صحت کو فائدہ پہنچتا ہے لیکن اس قسم کے ورزشوں کا کچھ حصہ شدید نوعیت کا ہونا چاہئے جس میں آپ کے دل کی دھڑکن اتنی تیز ہو جائے کہ آپ سانس لینے کے لئے رکے بغیر چند الفاظ ادا کر سکیں۔ کوشش یہ کریں کہ ہفتے میں 7 سے 8 گھنٹے کی جسمانی مشقت ہو اور اس میں ایسی سرگرمیوں کو شامل کریں جو بچوں کے لئے چیلنج نہیں۔ مثلاً وزن اٹھائیں، چلدار بچوں کی مدد سے ہاتھ پاؤں کو پھیلائیں، یوگا کی مشقیں کریں یا بڑھاپے کی مشقت باغبانی میں حصہ لیں۔ اس قسم کے کام ہفتے میں دو یا اس سے زیادہ کریں۔ اس کا مقصد یہ ہونا چاہئے کہ آپ کی ناگوں، کولہوں،

پیٹ، سینہ، پیٹ کا ندھے اور بازوؤں کے تمام

اہم بچوں پر زور پڑے۔

اگر آپ پہلے سے کسی بیماری مثلاً

امراض قلب، پیچھے پڑنے کے

عارضے یا ذیابیطس میں مبتلا

ہیں تو اپنے ڈاکٹر سے اس

بارے میں مشورہ کریں

کہ آپ کے لئے

کتنی جسمانی

سرگرمی محفوظ

ہے۔

اپنے دل کی حفاظت کیجیے



یہ مشورہ اس

وقت اور بھی ضروری ہو جاتا

ہے جب آپ اگر معمول سے زیادہ کوئی ورزش

کریں اور اس وقت آپ کو سینے میں درد، سانس لینے میں دشواری،

بہت زیادہ تھکاوٹ، سرچکرانے یا بے ہوشی یا دھڑکن تیز ہونے کی شکایتیں

پیدا ہو جائیں۔ ان حالات میں ایک ”اسٹریس ٹیسٹ“ سے مدد لی جاسکتی

ہو جائے

کہ ہائی بلڈ

پریشر کے ساتھ

کولیسٹرول کی سطح بھی

مستقل بلند دیکھی جائے

تو ان حالات میں تھائی رائیڈ

ہارمون کی ری پلیسمنٹ تھراپی

سے دونوں خرابیوں پر قابو پایا جاسکتا

ہے اور یوں دل کو مزید نقصان سے بچاتا

ممکن ہے، لیکن اگر ”ہائپو تھائی رائیڈ ازم“

معتدل نوعیت کا ہو تو ایسی صورت میں بلڈ

پریشر اور کولیسٹرول لیول پر اس کا کیا اثر ہوگا، اس

کے بارے میں پیشگوئی ممکن نہیں رہتی۔ یوں دل پر

Disease Cure

حالیہ برسوں میں کئی اہم جائزوں میں اس بات کی تحقیق کی گئی کہ آیا جینے



والی

چکنائیاں

(Saturated)

(Fats) واقعی اتنی ہی ضرور ہیں

جتنی کہ ہم سمجھتے ہیں؟ جب ریسرچرز نے جینے والی

چکنائیاں بہت زیادہ استعمال کرنے والوں کا اس قسم کی چکنائیاں بہت کم کھانے والوں سے تقابل کیا تو معلوم ہوا کہ دل کی بیماری کے خطرے کے لحاظ سے دونوں گروپوں میں کوئی واضح فرق نہیں ہے۔ اگر کاربوہائیڈریٹس سے مقابلہ کیا جائے تو جینے والی چکنائیاں بلاشبہ "خراب" LDL کو لیوسٹرول کی سطح بلند کر دیتی ہیں لیکن یہ اس کے ساتھ "اچھے" کو لیوسٹرول HDL کی سطح بھی بلند کرتی ہیں اور ذرائع گلیسرلز کی سطح گھٹا دیتی ہیں۔

بہت سے تجربات اور مشاہداتی جائزوں میں یہ دیکھا گیا ہے کہ اگر جینے والی چکنائی کی جگہ Polyunsaturated Fat استعمال کیا جائے جو سویا بین اور کنولا آئل میں پائی جاتی ہے تو اس سے دل کی بیماری کا خطرہ گھٹ جاتا ہے لیکن اگر جینے والی چکنائی کی جگہ صاف شدہ کاربوہائیڈریٹس کو دی جائے تو اس سے کام نہیں بنتا بلکہ امراض قلب کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔ مٹھائیاں اور نشاستہ دار غذائیں کھانے سے خون میں شکر کی مقدار زیادہ ہو جاتی ہے اور اس کے ساتھ ذرائع گلیسرلز، انسولین اور دیگر ہارمونز کی سطح بھی بلند ہو جاتی ہے جو موٹاپے اور ذیابیطس کا سبب بننے کے علاوہ شریانوں میں پلاک کے جمع ہونے میں بھی کردار ادا کرتی ہیں۔ جدید غذائی سائنس نے اب مخصوص غذائی فیصد کے بجائے خوراک کے مجموعی پہلو پر غور کرنا شروع کر دیا ہے اور یہ سائنس اب اس بات پر زور دے رہی ہے کہ ثابت غذاؤں کے استعمال پر زیادہ توجہ دی جائے اور تیار غذاؤں میں کم سے کم استعمال کی جائیں۔



ہر ہفتے مچھلی یا سی فوڈ کی کم از کم 33

سردنگ (ایک سردنگ 85

سے 100 گرام

پر مشتمل ہونی

چاہئے)

کھائی جائے

اس میں کم از کم ایک

سردنگ سارڈین، ٹونا اور میکریل

جیسی تیل چھوڑنے والی پھلیوں پر مشتمل ہو تو بہتر ہے

ہاں دل کی صحت کے لئے ضروری ہے کہ روزانہ 5 سے 6 چائے کے چم کی مقدار ویتھینل آئل استعمال کیا جائے۔ اس میں وہ تیل بھی شامل ہے جو غذاؤں میں پایا جاتا ہے۔

مغزیاں یا گری دار میوے بھی دل کو صحت مند رکھنے میں کردار ادا کرتے ہیں۔ بادام، پستہ، چلغوزہ، اخروٹ، مونگ پھلی وغیرہ الگ الگ یا ایک ساتھ ملا کر ہر ہفتے چار سے پانچ سردنگ (تقریباً 30 گرام) لئے جائیں۔ ایک سردنگ جو تھائی پیالہ مغزیاں یا دو بڑے "چمچے" پلنٹ بنز پر مشتمل ہونی چاہئے۔

دل کو اپنا کام ٹھیک طریقے سے انجام دینے کے لئے ضروری ہے کہ روزانہ دو سے تین سردنگ ذیری مصنوعات استعمال کئے جائیں۔ ایک سردنگ بغیر مٹھاس والے ایک کپ دی یا دودھ یا 30 گرام پنیر پر مشتمل ہونی چاہئے۔

اب ماہرین یہ سمجھتے ہیں کہ ریٹائنڈ یا صاف شدہ کاربوہائیڈریٹس پر مشتمل غذائیں پوری دنیا میں ذیابیطس اور موٹاپے کی وبا پھیلانے میں اہم کردار ادا کر رہی ہیں اور یہ دونوں عوارض قلبی شریانی بیماریوں کا خطرہ بڑھاتے ہیں۔ حقیقت یہ ہے کہ بہت سی غذائیں جب میں چکنائی اور خاص طور پر جینے والی چکنائی کم ہوتی ہے، جیسے ذیل روٹی اور چکنائی سے پاک سوٹ ڈشیں، وہ ان غذاؤں سے زیادہ نقصان دہ ہیں جن میں کچھ جینے والی چکنائی ہوتی ہے، مثلاً مغزیاں اور ڈارک چاکلیٹ وغیرہ۔ اس کے باوجود اب بھی دل کی صحت سے متعلق ماہرین کے جس مشورے کو بہت زیادہ قبولیت عامہ حاصل ہے، وہ یہ ہے کہ سرخ گوشت، پنیر اور بھرپور چکنائی والی ذیری مصنوعات سے اجتناب کیا جائے جو جینے والی چکنائی کا اہم ذریعہ بھی جاتی ہیں۔

اس ری پلیمینٹ تھراپی کا فائدہ غیر یقینی ہو سکتا ہے۔

بہت زیادہ ہارمون:

جسم میں اگر تھائی رائیڈ ہارمون کی پیداوار ضرورت سے کہیں زیادہ ہونے لگے تو Hyperthyroidism کہتے ہیں تو اس سے جسم کی سرگرمیاں بھی معمول سے بڑھ جاتی ہیں۔ دل زیادہ زوردار طریقے سے خون جسم میں پمپ کرنے لگتا ہے، دھڑکن تیز ہو جاتی ہے اور اس میں بے قاعدگی آ جاتی ہے۔ بلڈ پریشر بڑھ جاتا ہے۔ ایسی صورت میں ہارٹ فیل ہونے کا خطرہ بڑھ جاتا ہے۔

ضرورت سے زیادہ فعال تھائی رائیڈ غدہ کا علاج اس صورت میں ہو سکتا ہے کہ اس خرابی کے پوشیدہ سبب پر توجہ دی جائے۔ خوش قسمتی کی بات یہ ہے کہ ہائپر تھائی رائیڈ ازم کے باعث دل کی دھڑکن میں اضافے کی علامت اس وقت غائب ہو جاتی ہے جب تھائی رائیڈ کی اس خرابی کا علاج کر دیا جاتا ہے۔ اگر آپ پہلے سے دل کے کسی عارضے میں مبتلا ہیں، ساتھ میں ایسی علامتیں بھی ظاہر ہو رہی ہیں جو ہائپر تھائی رائیڈ ازم کی نشاندہی کرتی ہیں، تو آپ کو چاہئے کہ اپنے ڈاکٹر یا کارڈیالوجسٹ کے مشورے سے ٹیسٹ کے ذریعے اپنے تھائی رائیڈ غدہ کی کارکردگی کو جانچ لیں۔

دل کو صحت مند رکھنے والی غذا لیں:

صحت بخش خوراک اور دل کی صحت کا چولی واسن کا ساتھ ہے۔ اگر آپ کی غذاؤں کا انتخاب ناقص ہے اور جسم کو وہ تمام غذائیں نہیں مل رہی ہیں جو اس کو صحت مند رکھنے کے لئے ضروری ہیں تو یقیناً اس کا نقصان دل کو بھی ہوگا۔ اگر آپ اپنے دن کا آغاز جینی کے دلیے کے ایک پیالے سے کرتے ہیں، ساتھ میں سگریٹ کے جوس کا ایک گلاس بھی پی لیتے ہیں۔ دو پہر کے کھانے میں ثابت گندم کے آٹے سے تیار روٹی میں ابلے ہوئے چھوٹے رکھ کر کھا لیتے ہیں جس کے ساتھ پیاز، ٹماٹر، دھنیا، لیمن کا رس، سرسوں کا تیل اور چکنی بھر سرخ مرچ بھی شامل ہو۔ پھر شام کو آپ مٹھی بھر مونگ پھلی کھائی۔ رات کے کھانے کے لئے آپ نے بھی ہوئی سرخ مچھلی کے ساتھ پالک کا سلاویٹون کے تیل کے چمڑکاؤ کے ساتھ منتخب کیا تو یقیناً جابے کہ دن بھر میں آپ نے جو کچھ بھی کھایا ہے، وہ آپ کے دل کو صحت مند رکھنے کے لئے کافی ہے۔

دل کی صحت کے حوالے سے جو غذا اہم ہیں، ان میں جینی کا دلیہ، زیتون کا خالص تیل، سگریٹے یا کینو، گری دار میوے یا مغزیاں، بیریاں، تیل چھوڑنے والی پھلیاں، پتوں والی سبزیاں، پھلیاں اور دالیں اور گہرے رنگ والی چاکلیٹ شامل ہیں۔ دل کی صحت کے حوالے سے آپ کی توجہ صرف اس بات پر مرکوز نہیں ہونی چاہئے کہ ہم بعض مخصوص غذائیں مثلاً جینے والی چکنائی سے پرہیز کریں۔ بجائے اس کے ہماری کوشش یہ ہونی چاہئے کہ ہم درج ذیل متوازن خوراک کو اپنے معمولات میں شامل کریں۔

ہم سب سے زیادہ توجہ سبز یوں اور پھلوں پر دینی چاہئے۔ سبز یوں کا وہ سے ڈھائی پیالہ روزانہ استعمال کریں اور اتنی ہی مقدار میں پھلوں کا استعمال بھی دل کی صحت کے لئے مفید ہے گا۔

ثابت اناج کے 3 سردنگ روزانہ استعمال کئے جائیں۔ بھوسی ملے آٹے سے تیار ذیل روٹی کا ایک سلاکس ثابت اناج کے کپے ہوئے دلیے کا ایک کپ یا کپے ہوئے بھورے چاول کا نصف پیالہ، ایک سردنگ کے برابر ہے

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



بڑھاپا اور بچوں کی زندگی کے ساتھ ساتھ

ان میں مختلف بیماریوں کا خدشہ بڑھ جاتا ہے جن میں موٹاپا سرفہرست ہے۔ جو والدین بچوں کی نشوونما پر زیادہ توجہ نہیں دیتے اور ان کی جسمانی صحت سے غفلت برتتے ہیں، انہیں آگے چل کر مختلف مسائل کا سامنا کرنا پڑتا ہے۔ ماں کو چاہئے کہ وہ خصوصاً بچے کے کھانے پینے کے معمول پر نظر رکھے اور یہ جاننے کی کوشش کرے کہ وہ گھر سے باہر اور اسکول میں کیا کھاتا پیتا ہے۔ خاص طور سے بچوں کو جیب خرچ دیتے وقت اسے یہ بتائیں کہ کون کون سی چیزیں کھانا اس کے لئے نقصان دہ ہے اور کون سی چیزیں اس کی صحت کے لئے مفید ہیں۔ ماہرین کی رائے کے مطابق موجودہ طرز زندگی بچوں کی صحت کے لئے مضر ثابت ہو رہا ہے۔ غیر صحت بخش غذائیں جیسے کہ جنک فوڈ اور آرام طلبی کی عادت بچوں کو غیر فعال اور سست بنا دیتی ہے۔ اس قسم کے رجحانات بچوں میں کم عمری ہی میں ظاہر ہونے لگتے ہیں کیونکہ یہ اثرات اکثر اوقات موروثی بھی ہوتے ہیں اور پھر بچے کا ماحول اور اس کی پرورش کا

شامل ہو سکتے ہیں۔ اکثر والدین بچوں کو تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینے سے روکتے ہیں کہ ان کا وقت ضائع ہونے نہ پائے۔ لیکن بچوں کی نشوونما کے لئے جہاں متوازن غذا اور صحت مند ماحول ضروری ہے وہیں ان کے لئے تفریح بھی ضروری ہے، کیونکہ جب بچے مختلف کھیلوں اور تفریحات میں حصہ لیتے ہیں تو ان کی ذہنی اور جسمانی صلاحیتیں پروان چڑھتی ہیں۔ ماہرین نفسیات کے نزدیک بچوں کا کھیل کود اور دیگر تفریحی سرگرمیوں میں حصہ لینا ان کی ذہنی صحت کی علامت ہے۔ لہذا اگر آپ کا بچہ ایسی سرگرمیوں میں حصہ نہیں لیتا تو اس پر توجہ دینے کی ضرورت ہے۔ اسے ان سرگرمیوں میں حصہ لینے پر اکسائیں کیونکہ ان کی تفریح، تربیت اور تعلیمی عمل دونوں کا حصہ ہوتی ہے۔ جدید تحقیق کے مطابق جو بچے زیادہ وقت ٹی وی دیکھنے میں گزار دیتے ہیں، اس دوران کچھ نہ کچھ کھاتے پیتے رہتے ہیں وہ سست ہو جاتے ہیں اور

جدید تحقیق نے ثابت کیا ہے کہ حد سے زیادہ تعلیمی سرگرمیاں، اسکول جانے والے بچوں کو جسمانی اور ذہنی وباؤ میں مبتلا کر دیتی ہیں۔ ایسے بچے خود کو تھکا تھکا، تنگ اور الجھا ہوا محسوس کرتے ہیں۔ یہ بچے ہمیشہ سرور اور پیٹ میں درد کی شکایت کرتے نظر آتے ہیں، یہ بچے کم خوابی کا شکار بھی ہو سکتے ہیں۔ لہذا ایسے بچوں کی سرگرمیوں کو اعتدال پر لائے بغیر ان کا علاج ممکن نہیں۔ ان بچوں کو خاندان کی بھرپور توجہ درکار ہوتی ہے۔ تاہم بچوں پر کھیلوں کا بھی بہت زیادہ بوجھ ڈال دینا مناسب نہیں۔

بچوں کی نشوونما پر توجہ دینا والدین کی ذمہ داری ہے۔ کھیل کود ان کی ذہنی اور جسمانی نشوونما کیلئے بہت ضروری ہے، اس لئے دن بھر میں بچوں کی جسمانی ضرورت اور ان کی پسند کے مطابق کھیل کود اور تفریح کا انتظام رکھیں۔ تفریح میں محض کھیل کود ہی نہیں بلکہ پینٹنگ، اسکلنگ، کمپیوٹر گیمز اور پزل گیمز بھی



نامناسب انداز ان میں مزید اضافہ کر دیتا ہے۔ لہذا اگر والدین ابتداء ہی سے بچوں کی عادات اور ان کے معمولات پر توجہ دیں تو ان میں صحت مندانہ عادات پختہ ہو سکتی ہیں۔ بچوں کو شراب و عیسائی سے نفیس کی اہمیت سمجھائیں اور انہیں بتائیں کہ وہ چاق و چوبند و ذریعہ اپنی تعلیمی سرگرمیاں بہتر طور سے نبھا سکتے ہیں۔ تاہم بچوں کے لئے اس قسم کی ہدایات اس وقت ہی موثر ثابت ہوتی ہیں جب وہ اپنے بڑوں کو اس ہدایت پر عمل کرتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ بچوں میں صحت مندانہ عادات پختہ کرنے کے لئے آپ خود بھی ان کے ساتھ کھیل کود اور ورزش میں حصہ لیں۔

بچوں کی زندگی اب پہلے سے کہیں زیادہ مصروف ہو گئی ہے اور وہ لگے بندھے معمولات کے تحت گویا ایک مشین کی مانند چلتے ہیں۔ صبح اسکول جانا، کھانا کھا کر نیشن پڑھنا، جانا یا ٹیوٹر سے گھر پر پڑھنا، اس کے بعد پھر ہوم ورک لے کر بیٹھ جانا، کچھ دیرنی وی دیکھنا اور پھر کھانا کھاتے ہی سو جانا۔ لیکن اس قسم کا معمول بچوں کے لئے قطعی غیر صحت مندانہ ہوتا ہے لہذا ان کے لئے پڑھنے لکھنے اور کھیل کود کے اوقات مقرر ہونے چاہئیں تاکہ وہ بہتر انداز میں نشوونما پاسکیں۔ کھیل کود میں حصہ لینے سے بچوں میں مقابلے کا رجحان پیدا ہوتا ہے جس سے نہ صرف ان کی جسمانی اور ذہانت میں اضافہ ہوتا ہے بلکہ وہ خوش اخلاق اور تحمل مزاج ہو جاتے ہیں۔ بچے جب اپنے ساتھیوں کے ہمارہ مل کر کوئی کھیل کھیلتے ہیں تو کسی ایک کو اپنا لیڈر بناتے ہیں۔ اس طرح ان میں قائدانہ صلاحیتیں پیدا ہوتی ہیں اور قوت فیصلہ پیدا ہوتی ہے۔ مقابلے کا رجحان بچوں میں ضروری ہے کیونکہ اس طرح ہر بچہ اپنی کارکردگی بہتر بنانے کی کوشش کرتا ہے۔ اس عمل سے بچوں کی شخصیت متوازن ہوتی ہے اور ان کی شخصیت میں نکھار پیدا ہوتا ہے۔ ان میں تحمل اور برداشت اس طور پیدا ہوتی ہے کہ جب وہ ساتھ مل کر کھیلتے ہیں تو ایک دوسرے کی باتوں کو برداشت کرنے کا حوصلہ بھی ان میں پیدا ہو جاتا ہے جسے اسپورٹس مین اسپرٹ کہا جاتا ہے۔ سو اگر آپ بچوں میں یہ صحت مندانہ رجحان پیدا ہوتا دیکھنا چاہتے ہیں تو انہیں پڑھائی کے ساتھ ساتھ کھیل کودنے کا مناسب موقع بھی دیں۔



نماز کے دس میں نمک ملا کر لگیں اور دو گھنٹے دھوپ میں رکھ دیں۔ اس کے بعد کسی بھی واشنگ پاؤڈر سے دھو لیں۔

پان کے داغ دور کرنے کے لئے کپڑوں کو دودھ سے دھوئیں، پھر نمندے پانی سے نچوڑ لیں۔

لپ اسٹک کے داغ پر میسر اپرے کا چھڑکاؤ کریں اور پھر اس پر دھونے کے صابن کا جھاگ لگائیں اور پھر رگڑ کر دھو لیں۔

خون کے داغ صاف کرنے ہوں تو کپڑے کو خوب نمندے پانی میں بھگو کر ملیں۔ پھر داغ کو بڑک ایسڈ، ایلو وینیا اور گھیسرین لگا کر رکھ دیں۔ وہی منٹ بعد دھو لیں۔

بیکنگ پاؤڈر پانی میں کس کر کے گاڑھا سالیپ بنالیں اور جہاں پر داغ لگا ہے اس جھے پر لگائیں۔ چند منٹ بعد پانی سے دھو لیں۔

کپڑوں پر سلائی کرتے وقت جو چاک کے نشانات لگائے جاتے ہیں، ان کو دور کرنے کے لئے پانی تیز گرم کریں، جب بھاپ نکلنے لگے تو نشان کو سامنے رکھ کر بھاپ دیں۔ نشان ختم ہو جائے گا۔

آئس کریم کے داغ پر بورک پاؤڈر اور ایک چمچ گھیسرین ملا کر لگائیں۔ کچھ دیر بعد دھو کر اسٹری کر لیں۔

کپڑوں پر چکنائی کے داغ بنانے کے لئے نالکھ پاؤڈر چھڑک کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں، پھر انہیں جھاڑ کر اسٹری کر لیں۔

جہاں پر داغ لگے ہیں اسے اچھے قسم کے تیز لیکوینڈ ڈیز جنت سے صاف کر لیں۔ اس کے بعد پانی میں ٹیچ ملا کر دھو کر نشان صاف کر لیں۔ ٹیچ استعمال کرنے سے پہلے کپڑے کے کسی چھپے ہوئے حصے پر اسکو کا کریٹین کر لیں کہ اس سے کپڑے کا رنگ تو خراب نہیں ہوتا۔

بعض اوقات بالوں کے رنگ کے نشانات کپڑوں پر آ جاتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کے لئے گھیسرین کو گرم کر کے لگائیں۔ 15 منٹ بعد برش سے رگڑ کر دھو لیں۔

۱۔ کپڑوں پر بوتلی وغیرہ میں کھانا کھاتے ہوئے کچھ گر جائے تو ٹیپکین کو سوزا میں ڈبو کر نشان صاف کر لیں۔

۲۔ شاور کے پردوں پر کالٹی بانچھوندی کے داغ لگ جائیں تو انہیں مشین میں 2 سے 3 تولیوں کے ساتھ دھو لیں۔

۳۔ کپڑے دھونے کی مشین سے جما ہوا صابن اور گندگی دور کرنے کے لئے مشین کو پانی سے بھر کر۔ فیدر کر ڈالیں اور مشین کو 30 منٹ تک چلائیں، صاف ہو جائے گی۔

کپڑوں کی حفاظت کو یقینی بنائیں



چکن فرائیڈ رائس

اجزاء

چاول: ایک کلو
چکن (بغیر ہڈی کی بوٹیاں): آدھا کلو
نمک: حسب ذائقہ
لہسن پیسا ہوا: ایک چائے کا چمچ
ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی): تین سے چار عدد
گاجر (باریک کٹی ہوئی): دو عدد
بند گوشتی (باریک کٹی ہوئی): ایک عدد چھوٹی
سرکہ: دو کھانے کے چمچ
سویا سوس چار کھانے کے چمچ
سفید مرچ پسی ہوئی: ایک کھانے کا چمچ
چینی: ایک کھانے کا چمچ
چائیر نمک: ایک چائے کا چمچ
انڈے: تین عدد
کونگ آمل: 4-6 کھانے کے چمچ

ترکیب

☆ چاولوں کو ابال کر پانی نکھالیں اور 4 سے 6 گھنٹوں کے لئے ڈھک کر فریج میں رکھ دیں۔
☆ کڑا اسی میں درمیانی آٹے پر کونگ آمل کو دو سے تین منٹ تک گرم کریں۔ لہسن ڈال کر ایک سے دو منٹ فرائی کریں۔ پھر چکن ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ چکن کا اپنا پانی خشک ہو جائے۔
☆ پھر چاول ڈال کر دو چمچوں کی مدد سے اتنی دیر ملائیں کہ چاول اچھی طرح گرم ہو جائیں۔
☆ چاولوں میں بند گوشتی، گاجر اور ہری پیاز ڈال کر ملائیں۔ ایک منٹ بعد نمک، چینی، سفید مرچ اور چائیر نمک شامل کر کے اچھی طرح ملائیں۔
☆ انڈوں کو نمک اور چمکی بھر سفید مرچ کے ساتھ ہلکا سا پیسٹ لیں اور چاولوں پر ڈال دیں۔ آخر میں سرکہ اور سویا سوس ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔

سنہری پلاؤ

اجزاء

چاول: ایک کلو
چکن کیوز: دو عدد
نمک: حسب ضرورت
تیل: ایک کپ
کیوزہ: ایک کھانے کا چمچ
ہری پیاز: دو عدد
زعفران: ایک چمکی
دودھ: ایک چوتھائی کپ
کشمش: ایک کھانے کا چمچ
پانی: چار کپ
پیاز: ایک عدد
انڈے: 4 عدد
اورک لہسن پیسٹ: 4 کھانے کے چمچ
ثابت گرم مصالحہ: حسب ضرورت

ترکیب

☆ چاول دھو کر آدھے گھنٹے کے لئے بجھو دیں۔ انڈے ابال کر چھیل لیں اور سلائس میں کاٹ لیں۔
☆ زعفران دودھ میں کس کریں۔ پانی میں چکن کیوز بڑ ڈال کر بخنی تیار کر لیں۔
☆ ایک چین میں تیل گرم کریں۔ پیاز فرائی کریں اور آدھی پیاز نکال لیں۔
☆ اب گرم مصالحہ اور اورک لہسن پیسٹ ڈال کر ایک منٹ تک پکائیں۔
☆ اب چاول اور بخنی شامل کریں۔ ساتھ میں نمک بھی ڈال دیں۔
☆ درمیانی آٹے پر پکائیں۔
☆ جب پانی خشک ہو جائے تو اوپر سے کٹی ہوئی ہری پیاز، زعفران، کشمش، کیوزہ اور فرائی کی ہوئی پیاز ڈال کر دم دیں۔
☆ اسیلے ہوئے انڈوں کو اوپر سجا کر پیش کریں۔

چاولوں کے منفرد رنگ



پستہ چو چیز کیک

اجزاء

خستہ بسکٹ کا پیکٹ: ایک عدد
کھن (پگھلا ہوا): 1-2 کھانے کے چمچ
کریم: ایک کپ
چینی (پسی ہوئی): 4 کھانے کے چمچ
پستہ (چوپ): آدھا کپ
انڈے: دو عدد
پستہ چو پڈنگ کس: 6 اونس
سوس کریم: آدھا کپ

ترکیب

- ☆ اودن کو 350° پر پہلے سے گرم کر لیں۔
- ☆ بسکٹ کو ہاتھوں سے چورا کر لیں اور کھن شامل کر کے چین ایک کی لیئر بنالیں۔
- ☆ 5 منٹ کے لئے اس لیئر کو اودن میں بیک کریں۔
- ☆ ایک پیالے میں انڈے ڈال کر اتنا پھینٹیں کہ یہ جھاگ کی طرح ہو جائے
- ☆ اب اس میں کریم چو شامل کر کے اچھی طرح کس کریں۔
- ☆ اب اس بیئر کو چین ایک کی بیک کی ہوئی لیئر پر ڈالیں، اور 375° پر 30 منٹ تک بیک کریں۔
- ☆ ٹوپنگ کے لئے: چینی اور کریم کو اچھی طرح سے پھینٹیں، ایک کو ٹھنڈا ہونے پر اس پر اچھی طرح سے پھیلا دیں۔ ساتھ ہی اوپر سے پستے کی سجاوت کریں۔ مزیدار پستہ چو چیز کیک تیار ہے۔

شکر قند کا کیک

اجزاء

شکر قند: آدھا کلو
میدہ: دو پیالی
انڈے: دو عدد
بیکنگ پاؤڈر: دو چائے کے چمچ
دودھ: تین چوتھائی کپ
چھوٹی الائچی: 3 سے 4 عدد (پاؤڈر)
دار چینی (پسی ہوئی):
بادام: 8 سے 10 عدد
پستے: 8 سے 10 عدد (باریک کئے ہوئے)
پسا ہوا تاریل: ایک چوتھائی کپ
کونگ آئل: 3 سے 4 کھانے کے چمچ

ترکیب

- ☆ شکر قند کو دھو کر دو پیالی پانی کے ساتھ ابالیں۔ اچھی طرح ابل جائے تو ٹھنڈا کر کے چھلکا اتار لیں۔ شکر قند کو کانے کی مدد سے میس کریں۔
- ☆ میدے میں بیکنگ پاؤڈر اور دار چینی ڈال کر چھان لیں۔
- ☆ ایک الگ پیالے میں کونگ آئل اور چینی کو ملا کر پھینٹ لیں۔
- ☆ انڈوں کی سفیدی کو الیکٹرک بیٹر سے پھینٹیں اور اچھی طرح جھاگ بن جانے پر زردیاں ملا کر پھینٹ لیں۔

نیو ایئر کیک اسپیشل



قیتے کی کچوریاں

اجزاء

آٹے کے اجزاء:
 میدہ (چھنا ہوا): آدھا کلو
 نیم گرم پانی: گوندھنے کے لئے
 بھرنے کے اجزاء:
 اراروت: ایک چائے کا چمچ
 بیکنگ پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
 گھی: 250 گرام
 گائے کا قیر: 250 گرام

پیاز (چوپ کی ہوئی): 2 عدد
 پیاز گرم مصالحہ: آدھا چائے کا چمچ
 پیاز وٹیا: آدھا چائے کا چمچ
 ہری مرچیں (کٹی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ
 ثابت سفید زیرہ: آدھا چائے کا چمچ
 نمک: آدھا چائے کا چمچ

تذکیب

- ☆ تیل گرم کر کے پیاز فرائی کریں اور قیر ملا کر بھون لیں۔
- ☆ اس میں تمام اجزاء ڈالیں اور پانی ڈال کر پکائیں۔ جب پانی خشک ہو جائے اور تیل اوپر آ جائے تو چولہا بند کر دیں۔
- ☆ میدہ کو نیم گرم پانی سے گوندھ لیں، اور روٹی کی طرح تیل کر بھرنے کے اجزاء اس پر پھیلائیں اور اچھی طرح سے لپیٹ دیں۔
- ☆ اب اسے چھوٹے چھوٹے بیڑوں میں بنا کر قدرے پھیلائیں۔
- ☆ تھوڑا تھوڑا قیر بھر کر دوبارہ بیڑہ بنائیں۔ ہلکا سا دبائیں۔
- ☆ کڑا ہنی میں تیل گرم کر کے فرائی کر لیں۔
- ☆ مزیدار کچوریاں تیار ہیں۔

پراٹھارول

اجزاء

چکن (بون لیس): ایک پاؤ
 نمک: حسب ذائقہ
 لال مرچ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
 گرم مصالحہ پاؤڈر: ایک چائے کا چمچ
 دہی: دو کھانے کے چمچ
 تیل: ایک کھانے کا چمچ

نمک: حسب ضرورت
 گھی: دو کھانے کے چمچ
 تیل: ایک کھانے کا چمچ
 چلی کارلک ساس: حسب ضرورت
 مایونیز: حسب ضرورت

پرائے کے اجزاء:
 سفید آٹا: دو کپ

تذکیب

- ☆ ایک پیالے میں چکن سمیت تمام اجزاء مکس کر کے دو گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔
- ☆ ٹین میں تیل گرم کریں، اس میں چکن شامل کریں اور گل جانے تک پکائیں۔
- ☆ پرائے کا آٹا گوندھ کر چھوٹے چھوٹے پرائے بنالیں۔
- ☆ پرائے پر مایونیز لگائیں، پھر چکن کے ٹکڑے رکھیں اور چلی ساس لگا کر رول کر لیں۔
- ☆ اب اسے بیڑہ پیر میں لپیٹ دیں۔ رول پرائے تیار ہے۔

اچھا کھانا ہلکا کھانا



گندم کا حلوہ

اجزاء

آٹا: دو کپ
چینی: دو کپ
دہی گھی: ایک کپ
دودھ: تین کپ
کھویا: ایک کپ
سبز الائچی پاؤڈر: آدھا چائے کا چمچ
دارچینی پاؤڈر: ایک چوتھائی چائے کا چمچ
بادام، پستے: حسب منشاء

تقریب

☆ ایک پتلی میں گھی گرم کر کے اس میں آٹا بھونیں، یہاں تک کہ یہ ہلکا براؤن ہو جائے اور اس میں سے خوشبو آنے لگے۔ اب اس میں چینی، دودھ، الائچی پاؤڈر اور دارچینی پاؤڈر شامل کر کے مکس کریں اور بھونیں۔ جب تمام دودھ خشک ہو جائے اور حلوہ گھی چھوڑ دے تو آخر میں کھویا شامل کریں۔ ڈش میں نکالیں اور بادام، پستے سے گارنش کر کے سرور کریں۔

من پسند حلوہ

اجزاء

ماش کی دال: دو پیالی
کھویا: آدھا کلو
چینی: دو پیالی
دودھ: دو پیالی
چھوٹی الائچی: تین سے چار عدد
جائفل پسا ہوا: آدھا چائے کا چمچ
بادام، پستے کئے ہوئے: آدھی پیالی
VTF: بنا پستی: ایک پیالی

تقریب

☆ دال کو صاف کر کے دھو لیں اور دو سے تین عدد پیالی گرم پانی میں ایک گھنٹہ بھگو کر رکھ دیں۔ پھر پانی رکھ دیں۔ پھر پانی اچھی طرح تھار کر اس میں جائفل ڈال کر چوہے میں پھین لیں۔
☆ دودھ کو ابالنے رکھیں اور ابال آنے پر اس چینی ڈال کر ہلکی آگ پر پکے رکھ دیں اور اتنی دیر پکا لیں کہ دودھ کی مقدار ایک چوتھائی رہ جائے۔
☆ دودھ کو چوہے سے اتار کر اس میں کھویا ڈال کر اچھی طرح ملا لیں۔
☆ بھاری پینڈے کی کڑاہی میں VTF بنا پستی ڈال کر درمیانی آگ پر گرم رکھیں اور اس میں الائچی اور بادام پستے ڈال کر کڑا لیں۔
☆ اس میں بھری ہوئی دال ڈال کر درمیانی آگ پر اتنی دیر بھونیں کہ اس کی رنگت سنہری ہو جائے۔
☆ اس میں کھوئے کا کچھ ڈال کر تھوڑی سی آگ تیز کر کے بھونیں، جب رنگ گولڈن براؤن ہونے لگے تو آگ ہلکی کر کے توڑے پر رکھ دیں۔
☆ گھی علیحدہ ہونے پر چوہے سے اتار لیں اور ٹرے میں پھیلا کر ڈال دیں۔ دس سے پندرہ منٹ بعد جب ٹھنڈا ہونے لگے تو قلیاں کاٹ لیں۔ اس کے بعد باریک کئے ہوئے بادام پستے چھڑک کر اس منفرد حلوے کا لطف اٹھائیں۔

حلوہ ڈیلائیٹ



اپنے آپ کو جانئے...

دیانت دار اور ایماندار افراد بخشتی، بھروسے کے قابل، ذمہ دار اور اپنے جذبات پر قابو پانے والے ہوتے ہیں۔ وہ کوئی کام شروع کرنے سے پہلے باقاعدہ اس کا منصوبہ بناتے ہیں اور اپنا مقصد حاصل کرنا چاہتے ہیں۔ ریسرچرز کے مطابق جو لوگ دیانت دار ہوتے ہیں، وہ بیماریوں سے خود کو محفوظ رکھنے پر بھی قادر ہوتے ہیں۔ دیانت داری کے لئے ایک تاجار کے پیمانے پر اگر ایک یونٹ کا بھی اضافہ ہوا ہو تو فالج کی ممکنہ تشخیص میں 37 فیصد کمی ہو سکتی ہے۔ اس سے ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص میں 27 فیصد، جوزوں کے درد میں 23 فیصد اور ذیابیطیس کے امکان میں 20 فیصد کمی ہو سکتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ دیانت دار افراد ممکنہ طور پر صحت مند رہ سکتے ہیں، یعنی صحت بخش چیزیں کھاتے ہیں اور ورزش پر توجہ دیتے ہیں جو فالج، ہائی بلڈ پریشر اور ذیابیطیس جیسے امراض کو روکنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

☆ صاف دلی:

جو لوگ اپنے دل میں دوسروں کے خلاف کسی قسم کا کینہ، بغض یا حسد نہیں

ورزش میں دلچسپی لیتے ہیں، ذہنی دباؤ کا کم سامنا کرتے ہیں اور ڈاکٹر پر اپنا موقف زیادہ بہتر طور پر واضح کر سکتے ہیں، جبکہ دوسری جانب وہ لوگ جو ذہنی انتشار کا شکار ہوتے ہیں، یعنی پریشان رہتے ہیں، انجانے خوف میں مبتلا ہوتے ہیں، جن کا مزاج تبدیل ہوتے دیر نہیں لگتی اور اکثر و بیشتر افسردگی میں ڈوبے ہوتے ہیں، ان میں بیماریاں زیادہ جنم لیتی ہیں۔ حالیہ طبی جائزہ ان سابقہ ریسرچرز کی تائید کرتا ہے جن میں بتایا گیا تھا کہ دماغی انتشار والے افراد طبعی عمر سے پہلے انتقال کر جاتے ہیں لیکن ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس بارے میں کوئی واضح بات معلوم نہیں ہو سکتی تھی۔ اس سلسلے میں ایک نظریہ یہ پیش کیا گیا تھا کہ ایسے لوگ اسٹریس سے نمٹنے میں ناکام رہتے ہیں جس کی وجہ سے ان کے جسم میں ”کوریٹول“ ہارمون بہت زیادہ مقدار میں بنتا ہے اس ہارمون کی زیادتی سے جسم کے مدافعتی نظام اور دماغ سمیت دیگر اعضاء کو نقصان پہنچتا ہے۔

☆ دیانت داری:

ایک نئے طبی جائزے میں انکشاف کیا گیا ہے کہ جو لوگ گھر سے باہر کی سرگرمیوں میں دلچسپی لیتے ہیں، بخشتی ہوتے ہیں، منظم انداز میں کام کرتے ہیں اور خود کو پرسکون رکھتے ہیں، وہ نہ صرف تقریبات کی جان ہوتے ہیں بلکہ فالج، آرٹھرائٹس اور ذیابیطیس جیسی بیماریوں میں ان کے مبتلا ہونے کے امکانات بھی کم ہوتے ہیں۔ اس کے برعکس وہ لوگ جو پریشان، چڑچڑے اور افسردگی کے مارے ہوتے ہیں، ان میں ایسے امراض کی تشخیص کے امکانات زیادہ روشن ہوتے ہیں۔ امریکی ریسرچرز نے مختلف اقسام کی شخصیات اور بیماریوں میں گہرا تعلق ڈھونڈ نکالا ہے۔ یہ اپنی نوعیت کا پہلا طبی جائزہ ہے جسے تحقیق کے بعد تیار کیا گیا ہے۔ ان لوگوں نے یہ دریافت کیا ہے کہ انتہائی دیانت دار، مثبت سوچ کے حامل، کھلے دل والے اور دوسروں کی باتوں سے اتفاق کرنے والے افراد جو کسی اعصابی خلل کا شکار نہ ہوں، اچھی صحت کے مالک ہوتے ہیں اور انہیں بیماریاں کم ستاتی ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ اس قسم کے لوگ صحت بخش غذا کھائیں کھارہے ہوتے ہیں،

Personality

ہوتے ہیں اور ان میں غصہ، پریشانی یا افسردگی کے دورے بھی اٹھتے رہتے ہیں۔ اعصاب زدگی کے شکار افراد جو ہمہ وقت فکر اور پریشانی میں مبتلا ہوتے ہیں، وہ بعد کی زندگی میں بھی اس سے پیچھا نہیں چھڑا سکتے۔ اعصاب زدگی (Neuroticism) کے ایک تا چار پیمانے پر ایک یونٹ کے اضافے سے متعلقہ شخص میں دل کے مسائل کی تشخیص کا امکان 24 فیصد، پیچھے پڑنے کی بیماری کا خطرہ 29 فیصد، ہائی بلڈ پریشر کا دھڑکا 37 فیصد اور آرٹھرائٹس کا خطرہ 25 فیصد بڑھ سکتا ہے۔

کے اضافے سے ہائی بلڈ پریشر کی تشخیص میں 26 فیصد کی آسکتی ہے۔

☆ دوسروں کی رائے سے اتفاق:

دوسرے افراد کی بات غور سے سنا اور اس سے اتفاق کرنا، ایسی خوبی ہے جو لوگوں کو مقبول بنا سکتی ہے۔ ایسے لوگ ایثار پسند، ہمدرد، سنجیدہ، مددگار، قابل اعتبار اور بھروسہ مند ہوتے ہیں۔ ان میں صلح جوئی کی بھی خوبی پائی جاتی ہے۔ دوسروں سے اتفاق کرنے کے پیمانے پر ایک یونٹ کے اضافے سے ان لوگوں میں آرٹھرائٹس کا خدشہ 21 فیصد کم ہو سکتا ہے۔ ایک ریسرچر پر ویسفر جوشوا جیکسن کے مطابق دوسروں کی بات ماننے والے افراد میں گرم جوشی اور دوسروں کا خیال رکھنے کا جذبہ زیادہ ہوتا ہے۔ ان کی دوستی اور تعلقات میں گہرائی ہوتی ہے اور جن لوگوں میں سماجی رابطے ہوتے ہیں، ان کی صحت بھی اچھی ہوتی ہے۔

☆ وہمی اور ضدی:

اعصابی خرابیوں میں مبتلا افراد حد سے زیادہ حساس اور حواس باختہ (نردس)

رکھتے بلکہ کھلے دل سے لوگوں سے ملنے ہیں، وہ نہ تجسس، نہ تکبر، نہ ہی سوچ اور فکر پر عمل کرنے والے اور ڈھیر ساری چیزوں میں دلچسپی لینے والے ہوتے ہیں۔ صاف دلی کے ایک تا چار کے پیمانے پر صرف ایک یونٹ کے اضافے سے یہ دیکھا گیا کہ ان میں فالج کی تشخیص کا امکان 31 فیصد تک کم ہو گیا تھا۔ اسی طرح دل کی صورت حال میں 17 فیصد بہتری آگئی تھی، ہائی بلڈ پریشر کا امکان 29 فیصد اور آرٹھرائٹس کا خدشہ 21 فیصد کم ہو گیا تھا۔ بہت ممکن ہے کہ صاف دلی یا کشادہ دلی کی وجہ سے وہ زیادہ اچھے طریقے سے دہنی دباؤ سے نمٹ رہے ہوں اور معالحوں کو زیادہ بہتر طریقے سے اپنی حالت بتا کر صحت کو بہتر رکھ رہے ہوں۔

☆ مثبت طرز فکر:

جو لوگ مثبت سوچ رکھتے ہیں، بڑے عزم ہوتے ہیں، لوگوں سے تبادلہ خیال میں دلچسپی لیتے ہیں، وہ ہر محفل کی جان بن سکتے ہیں۔ ریسرچر نے دیکھا ہے کہ اس قسم کی لمنسا راہر گھلنے ملنے والی شخصیت کے پیمانے پر ایک یونٹ



باجرے کی کچھڑی

آجڑا

باجرہ (موٹا موٹا کوٹا ہوا): آدھا کپ
الائیچی: ایک (بڑی)
گھی: ایک کھانے کا چمچ
پیاز (ہارک کٹی ہوئی): ایک عدد درمیانی
زیرہ: ایک چائے کا چمچ
چادل: آدھا کپ
ادرک پس پیسٹ: ایک چائے کا چمچ
ہلدی: ایک چائے کا چمچ
بادیان کے پھول: ایک عدد
دارچینی: ایک ٹکڑا
لوٹ: 4-5
لال مرچیں (کٹی ہوئی): آدھا چائے کا چمچ
نمٹا: آدھا کپ (کٹے ہوئے)
کالی مرچیں: 4-5

ترکیب

☆ باجرے کو پانی میں رات بھر کے لئے بھگو دیں۔ صبح میں ہاون دستے میں کوٹ لیں۔
☆ پیاز کو تیل میں فراکی کریں، اس میں ادرک پس ڈالیں۔ ایک منٹ فراکی کرنے کے بعد تمام گرم مصالحے شامل کر دیں۔
☆ ہلدی، مرچ اور نمٹا شامل کر کے تھوڑی دیر بھجھیں۔
☆ باجرہ ڈال کر اچھی طرح سے چند منٹ تک پکائیں۔
☆ جب باجرہ گل جائے تو چادل شامل کریں، ساتھ ہی پانی بھی ڈالیں۔
☆ چاولوں کا پانی خشک ہونے لگے تو اسے دم پر رکھ کر مزید پانچ منٹ تک پکائیں۔ مزید باجرے کی کچھڑی تیار ہے۔

کاجو کی برنی

آجڑا

کاجو: 200 گرام
چینی: 250 گرام
گھی: گریس کرنے کے لئے
کھوینا: 500 گرام
پسی جانفل، جاوتری، الائیچی: ایک چمکی

ترکیب

☆ 150 گرام کاجو کو ہارک کاٹ لیں۔ اب ایک فرانک پین میں ایک کھانے کا چمچ گھی گرم کر کے کاجو تل لیں۔ جب رنگ تبدیل ہو جائے تو اس میں 400 گرام کھوینا اور 200 گرام چینی شامل کر کے بھجھیں۔ اب اس میں ایک چمکی پسی جانفل، جاوتری، الائیچی ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور چولہا بند کر لیں۔ پھر برنی کو ایک گریس کی ہوئی ٹرے میں ڈال کر باقی بچے 50 گرام کاجو ڈال کر سرد کر دیں۔

موسم سیرائے پکوان



ورزش اور غذا، لازم و ملزوم

چنے کی دال (دو، تین گھنٹے تک بھلکویں) شامل کر دیں۔ اس کے بعد پیاز شامل کر کے خرائی کریں۔ اب تمام کئی ہوئی سبزیاں ملا دیں۔ ایک کپ جئی (Oats) اور حسب ذائقہ نمک بھی شامل کریں پھر آدھا کپ پانی شامل کر کے ڈھانپ دیں۔ دو منٹ بعد ڈھکن کھولیں، دوبارہ پانی ڈالیں اور پھر ڈھانپ کر رکھ دیں۔ کچھ دیر بعد سب چیزیں گل جائیں تو اتار لیں، تاہم کچھ منٹوں سے زیادہ نہ پکائیں۔

اگر آپ درمیانہ قسم کی ورزش کرتے ہیں تو یہ اسٹیکس آپ کے لئے اچھے رہیں گے۔

☆ جئی اور تازہ پھل:

جئی کو پکائیں اور اس میں شہد اور کٹے ہوئے تازہ پھل ملا کر کھائیں۔

☆ آلیٹ:

انڈے میں تازہ سبزیاں کاٹ کر ملائیں اور خوب پھولا ہوا آلیٹ بنا کر کھائیں۔

☆ پاستا:

گندم سے بنے ہوئے پاستا میں سبزیاں یا پنکھن ملائیں اور ایک پیالہ بھر کر کھالیں

☆ دہی اور پھل:

ایک پیالہ بھر کر دہی لیں اور اس میں تازہ کٹے ہوئے پھل اور شہد ملا کر کھائیں۔ آپ چاہیں تو اس اسٹیک کی افادیت بڑھانے کے لئے اس میں پردین پاؤڈر بھی شامل کر سکتے ہیں۔

درک آؤٹ سے پہلے تھوڑا بہت کھانا پینا آپ کے لئے بہت ضروری ہے، خاص طور پر اس صورت میں جبکہ آپ نے نئی ورزش شروع کی ہو۔ اس لئے درک آؤٹ سے پندرہ بیس منٹ پہلے ایسی کوئی چیز کھائیں جو کمپلیکس کاربس (Complex Carbs) پر مشتمل ہو جیسے کہ کیلا اور آلود وغیرہ۔ کمپلیکس کاربس پر مشتمل غذاؤں کی خوبی ہوتی ہے کہ یہ آپ کو درتک توانائی بہم پہنچاتی ہیں۔ تاہم اگر آپ چاہتے ہیں کہ اسٹیکس کی بجائے صرف تین وقت کا باقاعدہ کھانا کھائیں تو بہتر ہوگا کہ ورزش سے کم از کم دو گھنٹے پہلے کھانا کھالیں۔ لیکن پری درک آؤٹ اسٹیکس کھانے کا مشورہ اس لئے دیا جاتا ہے کہ یہ آپ کو کاربس اور پردین کی مشترکہ توانائی فراہم کرتے ہیں۔ اس سے آپ کو تیزی کے ساتھ فٹ جلانے میں مدد ملتی ہے اور آپ کے سسٹر بھی تیزی کے ساتھ بحال ہونا شروع ہو جاتے ہیں۔

ورزش سے پہلے کیا کھائیں؟

اگر آپ ہلکی چٹکی ورزش کرتے ہیں تو آپ کے لئے درج ذیل اسٹیکس بہتر ہوں گے۔

☆ انڈے اور ٹوسٹ:

ورزش سے پہلے ایک یا دو سخت ابلے ہوئے انڈے اور بغیر چھنے آئے کی ذیل روٹی کا ایک سلاک کھالیں۔

☆ دلیہ:

ایک عدد گاجر، ایک عدد پیاز، تھوڑی سی پھلیاں اور ہری مرچیں کاٹ لیں۔ ایک چین میں آئل گرم کریں۔ اس میں کڑی پتے، مسرؤ، ماش کی دال اور

اس میں کوئی شہ نہیں کہ کھانا ہمارے لئے ایندھن کا کام دیتا ہے۔ دبلے ہونے کی خاطر ہم کھانے سے دور رہنے کی کتنی ہی کوشش کیوں نہ کریں لیکن کب تک؟ بالآخر بھوک سے مجبور ہو کر باقاعدہ پیٹ بھر کر کھانا ہی پڑتا ہے۔ یوں بھی فائدہ کرنے سے کوئی سلم اور اسارت نہیں بن سکتا۔ سو اگر آپ کسی یوگا کلاس میں شامل ہونے کی ابتداء کریں، یا جم درک آؤٹ شروع کریں تو بہتر نتائج کیلئے بھوکا رہنے کی بجائے موزوں اسٹیکس کھانے ضروری ہے۔ خالی معدے کے ساتھ ورزش کرنا صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتا ہے کیونکہ جب پیٹ خالی ہوگا تو آپ کو توانائی فراہم کرنے کے لئے آپ کے پٹوں میں ٹوٹ پھوٹ شروع ہو جائے گی۔ اس لئے ورزش سے پہلے اور بعد میں کوئی نہ کوئی ہلکی چٹکی چیز ضرور کھائیں۔ بیشتر افراد کا خیال ہے کہ بسکٹس کا شمار بے ضرر اور ہلکی چٹکی غذا میں ہوتا ہے۔ یہ درست ہے کہ بسکٹس ہلکے ضرور ہوتے ہیں اور بسکٹس کا ایک سہولت کے ساتھ ہر وقت ایک میں موجود رہ سکتا ہے، لیکن ان میں موجود شکر صحت کے لئے نقصان دہ ثابت ہوتی ہے جو آپ کے انرجی لیول کو تباہ کر دیتی ہے۔ اس بارے میں ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ بسکٹ کھاتے ہی آپ کو فوری توانائی کا احساس تو ہوتا ہے لیکن یہ محض چند منٹوں کا دھوکا ہوتا ہے اور آپ پھر اپنے آپ کو خالی خالی محسوس کرنے لگتے ہیں۔ لہذا بہتر یہ ہے کہ ورزش سے پہلے اور بعد میں ایسے اسٹیکس کھائیں جن میں کاربوہائیڈریٹس شامل ہوں۔ یہاں آپ کے لئے کھانے پینے کے سلسلے میں کچھ تجاویز پیش کی جا رہی ہیں جن کی مدد سے آپ اپنے درک آؤٹ سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

Exercise



موزوں رہتے ہیں۔

☆ پھل:

اپنی پسند کی کسی بھی اچھی قسم کی پھل کو اسٹیم یا گرل کر لیں اور اسے سلاوا کے ہمراہ کھائیں۔

جیکٹ پوینٹ: اوون کو 120° سینٹی گریڈ پر گرم کریں اور اس میں آلوؤں کو بیس منٹ تک بیک کریں۔ اس کے بعد ٹمپریچر کو 190° پر لے آئیں اور آلوؤں کو مزید 45° تک بیک کریں۔ کم چکنائی والی کریم اور ہری پیاز کے ساتھ کھائیں۔

☆ سیب اور موگ پھل کا کھن:

ورزش کے ایک گھنٹے بعد ایک سیب کی تاشیں بنائیں اور ان پر peanut butter یعنی موگ پھل کا کھن لگا کر کھائیں۔

اگر آپ درمیانہ اور معتدل قسم کا ورک آؤٹ کرتے ہیں تو یہ اسٹیکس آپ کے لئے مناسب رہیں گے۔

☆ چکن:

گرل کئے ہوئے چکن کو مختلف سبزیوں جیسے کہ بروکولی، ٹماٹر اور آلوؤں کے ساتھ کھائیں۔

☆ شکر قندی:

شکر قندی کو ابال کر اسے لینڈر میں پیش کریں اور اس پر ٹمک اور کالی مرچ چھڑک کر کھائیں۔

سخت قسم کی ورزش انجام دینے والے لوگوں کے لئے ورزش ذیل اسٹیکس

ورزش کے بعد کیا کھائیں؟

ورزش کے بعد چونکہ آپ کے مسلز کھپاؤ کا شکار ہو جاتے ہیں، اس لئے ماہرین کی رائے کے مطابق ورزش کے بعد ایک گھنٹے کے اندر کچھ نہ کچھ کھانا ضروری ہے۔ اس مقصد کے لئے اچھی کوالٹی کے پروٹین پر مشتمل غذا آپ کے لئے بہترین ہے تاکہ ورزش کے دوران جو توانائی آپ نے خرچ کی، وہ بحال ہو جائے۔ اپنے روزانہ معمول کے مطابق کھانی جانے والی غذا کے علاوہ پھلوں اور سبزیوں کو خوراک میں شامل رکھیں۔

بلکی پھلکی ورزش کے بعد کھائے جانے والے اسٹیکس درج ذیل ہیں۔

☆ سلاوا:

موسم کی تازہ سبزیوں، اولیو آئل اور کسی کم چکنائی والی ڈریسنگ سے سلاوا بنا کر کھائیں۔ اویگا قمری فیٹی ایسڈ کے فوائد حاصل کرنے کے لئے اس سلاوا میں سن فلاور کے بیج بھی شامل کر لیں۔



ہری مرچوں کا اچار

اجزاء

ہلدی: 50 گرام	ہری مرچیں: ایک کلو
لال مرچ: 50 گرام	نمک: حسب ضرورت
ثابت لال مرچ: 50 گرام (بھارنے کے لئے)	لہسن: 50 گرام
سرکہ: دو بڑے چمچ	میتھی دانہ: 30 گرام
تیل: ایک پاؤ	کلوچی (بھار): 30 گرام
	سفید زیرہ: 30 گرام
	رائی دانہ: 30 گرام

ترکیب

ہری مرچوں پر نمک لگا کر مرتبان میں ڈال دیں۔ اس کے بعد لہسن، کلوچی، میتھی دانہ، سفید زیرہ، رائی، ہلدی اور لال مرچ لیں۔ تھوڑے سے پانی کے ساتھ پیس لیں۔
یہ پیسٹ مرچوں پر اچھی طرح سے لگائیں، اور اچھی طرح سے مرتبان میں ڈال کر کس کر لیں۔
اب اس مصالحے میں اوپر سے سرکہ چھڑک لیں۔
تیل کو چوبے پر گرم کریں۔ ثابت مرچ اور کلوچی ڈال کر بھونیں۔
چولہا بند کر کے تھوڑا سا پالہسن ڈال کر فرائی کریں۔ اب اس تیل کو مرتبان میں شامل کر دیں۔
دو دن میں اچار تیار ہو جائے گا۔

گاجر کا اچار

اجزاء

گاجر: ایک کلو	ہلدی: 50 گرام
نمک: حسب ذائقہ	لال مرچ پاؤڈر: 50 گرام
لہسن: 50 گرام	ثابت لال مرچ: 50 گرام
میتھی دانہ: 30 گرام	پانی: آدھا پاؤ
کلوچی: 30 گرام	سرکہ: دو بڑے چمچ
سفید زیرہ: 30 گرام	تیل: ایک پاؤ
رائی دانہ: 50 گرام	

ترکیب

گاجروں کے ٹکڑوں پر نمک لگا کر تقریباً دو گھنٹے کے لئے رکھ دیں تاکہ نمک اچھی طرح سے جذب ہو جائے۔
اب ان ٹکڑوں کو اچھی طرح سے دھو کر مرتبان میں ڈال دیں۔
تمام مصالحہ جات پانی کے ساتھ ہاون دستے میں پیس لیں۔ اور گاجروں پر اچھی طرح سے کس کر لیں اور ساتھ ہی دو بڑے چمچ سرکہ شامل کر دیں۔
تیل گرم کریں اور اس میں ثابت لال مرچ، کلوچی ڈال کر بھونیں۔ اس کے بعد چولہا بند کر دیں۔
اسی گرم تیل میں پالہسن ڈال کر فرائی کریں، اور گاجروں کے مرتبان میں ڈال دیں۔
مرتبان کو اچھی طرح سے ڈھک دیں۔ دو دن بعد اچار کو اچھی طرح سے کس کریں۔
تین چار دن میں اچار تیار ہو جائے گا۔

اچار اسپیشل



حکیم سید عبدالغفار آغا کے مفید نسخے



☆ کینسر سے حفاظت:

ادرک کے روزانہ استعمال سے ہم کئی بیماریوں سے محفوظ رہ سکتے ہیں۔ یہ کینسر کے بچاؤ کے لئے بہترین دوا ہے۔



☆ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے:

کھانے کے بعد ایک چمکی شکر زبان پر رکھیں تو اس سے شوگر کے مریضوں میں انسولین کی سطح اور پیداوار بہتر ہو جائے گی۔

☆ گلے کی خراش/خرابی:

۱۔ نیم گرم پانی میں نمک ڈال کر یا ناریل کے پانی سے روزانہ ناک صاف کریں، غرارے کریں اور مسواک کر کے سو جائیں۔

۲۔ ایک انچ لمبا اورک کا ٹکڑا کچل کر ایک پیالی پانی میں اُبال لیں، پھر اس کو چھان کر اس میں ایک چمچ شہد ملا کر رات سوتے وقت پیئیں۔ جو لوگ عموماً رات دیر سے کھانا کھاتے ہیں ان کے لئے یہ ایک بہترین دوا ہے۔

۳۔ اورک اور دارچینی دس دس گرام لیں اور 100 گرام شہد لے کر پیسٹ بنالیں، روزانہ ایک چائے کا چمچ چائے کے ساتھ کھائیں۔



☆ وزن کم کرنے کا نسخہ:

۱۔ اگر آپ 1200 اور 1500 کیلوریز کے درمیان کھانا کھائیں اور اس میں اضافہ نہ کریں تو آپ کا وزن ایک جگہ آکر رک جائے گا۔

۲۔ پانچ چیزیں مکہ (Black Night Shade)، کاسنی (Chicary)، سونف (Fennel)، اجواں، گلاب کی پتیوں (Dry Rose Petal)، پانچ پانچ گرام اور تین گرام اجواں (Caroom Seeds) ایک گلاس پانی میں اُبال لیں۔ جوش دینے کے بعد جب اس کی مقدار 250 گرام رہ جائے تو یہ پانی دن بھر تھوڑی تھوڑی مقدار میں پیئیں۔



آپکا باورچی خانہ آپکا معالج

ہری سبزیاں اور ڈپریشن

☆ ہری سبزیاں مثلاً پالک، مٹر، مولی، سبج اور سلاڈ کے پتے کھانے سے ڈپریشن سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

☆ پالک، سبج اور مٹھی کھانے سے جسم کی تھکاوٹ، سستی اور اداسی دور ہوتی ہے۔

☆ ہری سبزیوں میں فولک ایسڈ بڑی مقدار میں پایا جاتا ہے جو کہ جسم میں zinc کی کمی کو دور کرنے میں معاون ہے۔

☆ یہ فولک ایسڈ ڈی این اے اور خوں کے نئے خلیات کی تعمیر میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

☆ ہری سبزیوں کے استعمال سے ڈپریشن کے مرض میں 50% تک کمی لائی جاسکتی ہے۔

☆ ڈپریشن کا مرض جسم میں وٹامن B6 کی کمی سے ہوتا ہے، جس کا علاج ہری سبزیوں کے علاوہ کیلوں، پھلن، آلوؤں اور سرخ مرچوں کے استعمال میں موجود ہے۔

☆ ہری سبزیاں وٹامن B حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔





.....استری کے داغ دور کرنا.....

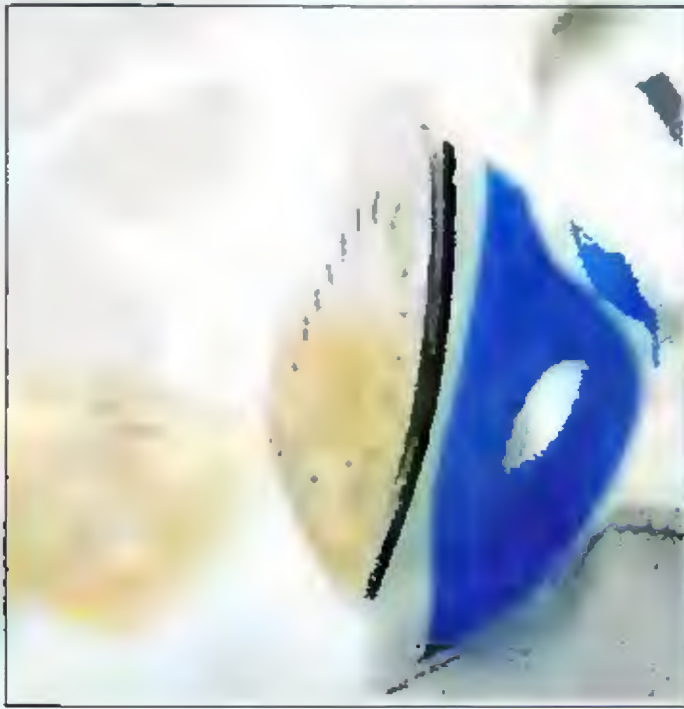
.....سوکھی پالش ٹھیک کرنا.....

.....کپڑے جلدی خشک کرنا.....

استری کے داغ دور کرنے کے لئے اس پر ٹوتھ پیسٹ لگا کر کچھ دیر کے لئے رکھ دیں، پھر نرم کپڑے سے صاف کر لیں۔

جو توں کی پالش سوکھ جائے تو اس میں تھوڑا سا پیٹرول ملا دیں، جو توں کی پالش قابل استعمال ہو جائے گی۔

موسم ابر آلود ہو اور ایسے میں کپڑے جلدی خشک کرنے ہوں، تو گیلے کپڑے مشین کے ڈرائر میں ڈالیں اور اس کے ساتھ ایک خشک تولیہ بھی شامل کر دیں۔ کپڑے خشک نکلیں گے۔



.....کچن کاؤنٹر کے دھبے.....

.....مچھر کے کانٹے کا نشان.....

.....جو توں کی بو دور کرنا.....

کچن کاؤنٹر پر لگے پرانے اور گہرے دھبے مٹانے کے لئے ہائیڈروجن پراکسائیڈ میں آئکس کر کے پیسٹ بنائیں اور داغوں پر رگڑیں۔ پھر گیلے کپڑے سے صاف کر لیں۔

مچھر کے کانٹے سے خارش اور پرنے والے نشان پر خشک صابن کی نکلیاں رگڑنے سے آرام ملتا ہے۔

استعمال شدہ ٹی بیگز کو خشک کر کے جو توں میں رکھ دیں۔ اس سے جو توں کی بدبو دور ہو جائے گی۔



.....موبائل اسکرین پر پڑنے والی لائیں.....

موبائل اسکرین پر پڑنے والی لائیں مٹانے کے لئے ان پر تھوڑا سا فوٹھ پیسٹ لگا کر نرم کپڑے کی مدد سے صاف کریں۔



.....کیلوں کا کالا پن.....

کیلے بہت جلد کالے ہو جاتے ہیں، اس سے بچنے کے لئے کیلوں کو گچھوں کی شکل میں رکھنے کے بجائے الگ الگ رکھیں، اس سے یہ کالے نہیں پڑیں گے۔



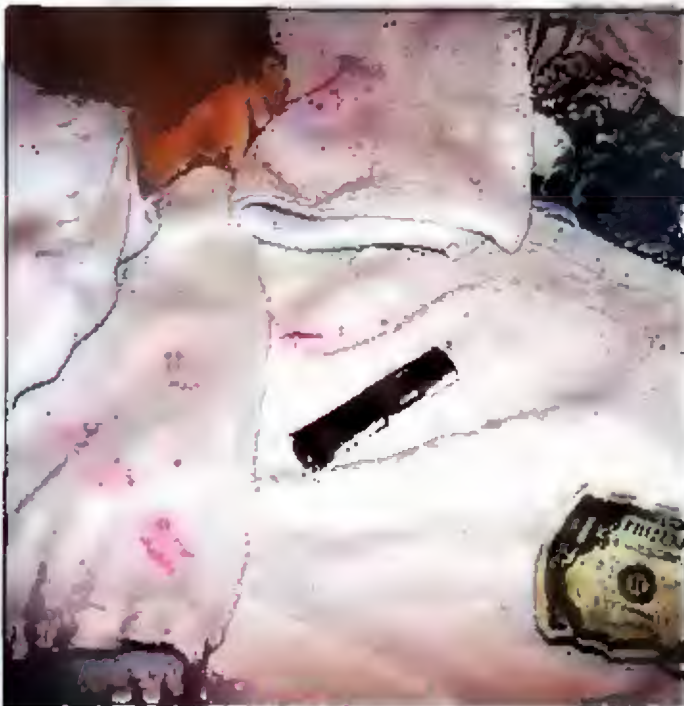
.....کیک کو نرم رکھنا.....

کیک کانے کے بعد اس کا کاٹا گیا حصہ سخت ہو جاتا ہے۔ اسے نرم رکھنے کے لئے جس جھے سے کیک کاٹا گیا ہے، اس پر ڈبل روٹی کا سلاکس رکھ دیں کیک تازہ رہے گا۔



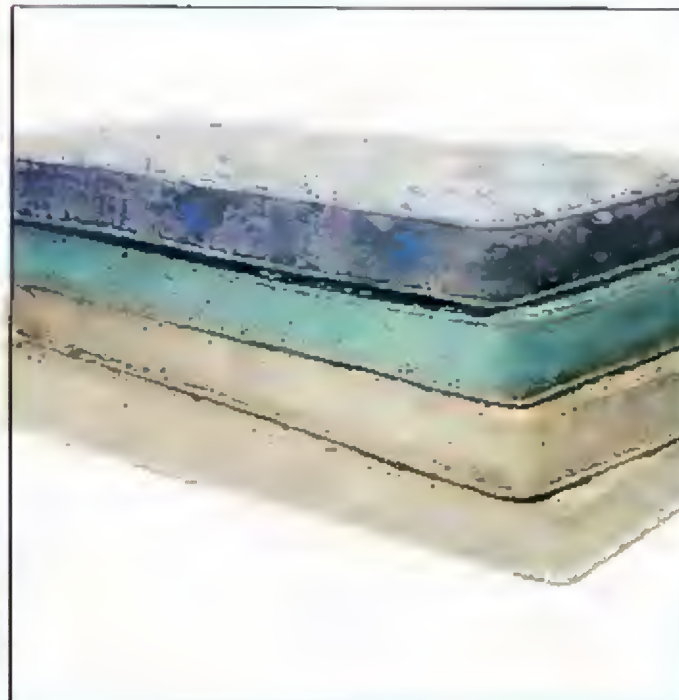
.....لپ اسٹک کا داغ.....

کپڑوں پر سے لپ اسٹک کا داغ ہٹانے کے لئے تھوڑا سا میئر اسپرے لگائیں، اس کے بعد دھو لیں۔



.....میٹر لیس صاف کرنا.....

ایک کھانے کا چمچ fabric softener لے کر اس میں تھوڑا سا بیکنگ سوڈا ملائیں اور میٹر لیس پر چھڑک دیں۔ ایک گھنٹے بعد دیکھیں کہ کپڑے صاف کر لیں۔ میٹر لیس چمک اٹھے گا۔



.....کی بورڈ کی صفائی.....

کی بورڈ صاف کرنے کے لئے پراٹا مسکارہ برش استعمال کریں۔ کی بورڈ میں پھنسی ہوئی آسانی سے صاف ہو جائے گی۔



محفل رنگوں کی

.....نوکے.....

.....اقوال دریں.....

۱۔ اگر آپ کھانا بناتے ہوئے اکثر جلا دیتی ہیں، تو گھبرا ئیں نہیں۔ بچے ہوئے سالن کو برتال لگا کر پیش کریں۔ اس طرح گھر والوں کی جلن بھی ختم ہو جائے گی اور سالن کی بھی!

۲۔ اگر آپ کو کوئی بزرگ کسی وجہ سے ڈانٹتا ہے تو مسکرا کر ڈھیٹ پن سے انہیں سنیں، اور ذرا دور جا کر کانوں سے ٹشو نکال لیں!

☆ اگر آپ کا وزن زیادہ ہے تو باقاعدگی سے نیوز چینل دیکھیں، امید ہے وزن کم ہوگا۔

(ارسال کردہ: محمد ظفر علی، لاہور)

☆☆☆

.....معاشرہ.....

ہمارا معاشرہ بھی کتنا عجیب ہے جہاں جوتے اے سی لگی ہوئی دکانوں میں بکتے ہیں اور کھانے پینے کی اشیاء فٹ پاتھ پر، جہاں چاول 100 روپے کلو سے بھی مہنگا ہے اور موٹا بل سم مفت دستیاب ہیں، جہاں برتن دھونے میں خالص لیموں کا عرق استعمال کیا جاتا ہے لیکن شربت بنانے میں خالص لیموں کے بجائے مصنوعی لیموں کا استعمال کیا جاتا ہے۔

(ارسال کردہ: محمد فرمان، بھکر)

☆☆☆

.....آرزو.....

بعض اوقات جب ہم اپنی آرزو کو حاصل کر لیتے ہیں تو ایسا محسوس ہوتا ہے کہ یہ تو وہ چیز ہی نہیں جو ہم نے چاہی تھی۔ تمنا اور حاصل میں بڑا فرق ہوتا ہے، خوابوں اور تعبیروں میں بڑے فاصلے ہوتے ہیں۔

(ارسال کردہ: روبینہ ملک، کوہاٹ)

☆☆☆

☆ حقیقی زندگی یہ نہیں کہ آپ زندگی سے کتنے خوش ہیں، بلکہ یہ ہے کہ لوگ آپ سے کتنے خوش ہیں۔

☆ بے وقوف لوگ ہمیشہ اپنے خیالات کو کسی سچا اور مکمل سمجھتے ہیں، جبکہ عقل مند لوگ اپنے خیالات میں شبہات تلاش کرتے رہتے ہیں۔

(ارسال کردہ: خیرین، کراچی)

☆☆☆

.....زندگی.....

زندگی میں تین اور ارب عجیب رنگ میں جلوہ گر ہوتے ہیں:

۱۔ اسکول لائف: یہاں وقت ہے، دوست ہیں لیکن پیسہ نہیں!

۲۔ شادی کے بعد کی زندگی: دوست ہیں، پیسہ بھی ہے لیکن وقت نہیں!

۳۔ بڑھاپا: وقت ہے، پیسہ ہے لیکن دوست نہیں!

(ارسال کردہ: سعید احمد، لاہور)

☆☆☆

.....انمول موتی.....

☆ نفسانی خواہشوں کو ترقی دینے والا ہرگز کسی دوسری ترقی کا بوجھ اپنے کندھوں پر نہیں اٹھا سکتا۔

☆ ضبط نہ ہو تو زندگی میں ربط باقی نہیں رہتا۔

☆ ہمیشہ سمجھوتا کرنا سیکھو، کیونکہ تھوڑا سا جھک جانا کسی رشتے کے ہمیشہ کے لئے ٹوٹ جانے سے بہتر ہے۔

(ارسال کردہ: طلحہ حسین، ملتان)

☆☆☆

.....زندگی.....

زندگی برف کی طرح ہوتی ہے، ٹیک کاموں میں گزاردو ورنہ پگھل تو رہی ہے ختم بھی ہو جائے گی۔

(ارسال کردہ: میری، حیدرآباد)

☆☆☆

Letters

☆ صحت و خوبصورتی پر مبنی مضامین بے حد پسند آئے۔ بچوں سے متعلق صفحہ ہوتا ہے لیکن اسے اور تفصیلی کر دیں تو بہت اچھا ہو۔

(شہناز بیگ، گلگت)

☆ پسندیدگی کا شکریہ۔ آئندہ شماروں میں تفصیلی قسط وار مضامین شامل کیے جائیں گے۔

☆ ماہ دسمبر کا شمارہ اپنی مثال آپ تھا۔ تمام نئے سلسلے پسند آئے امید ہے نئے سال کا نیا شمارہ بھی اچھا ہوگا۔

(سر شمشاد، لاڑکانہ)

☆ آپ کی پسندیدگی کا بے حد شکریہ

☆ میری اور میرے گھر والوں کی طرف سے آپ کی پوری ٹیم کو نیا سال مبارک ہو۔ دعا ہے کہ آپ کا باورچی خانہ دن و گئی رات چمکتی ترقی کرے۔

(فائزہ، سیالکوٹ)

☆ آمین۔ آپ کو بھی اور آپ کے اہل خانہ کو نئے سال کی خوشیاں بہت بہت مبارک ہوں۔

☆ باورچی خانہ میں نئی ترکیب کم ہوتی ہیں۔ جبکہ فوڈ سے متعلق بھی کچھ شائع کر دیا کریں۔

(دریما، ایمن، لاہور)

☆ کچھ نہیں بلکہ بہت کچھ شائع کرتے ہیں۔ آپ ذرا پرانے شماروں پر نظر ڈالیں۔

☆ میک اپ اور فیشن سے متعلق مضامین بھی پلیز شامل کیجئے۔ خاص کر کپڑوں کے نئے اور جدید ڈیزائنز۔ بس یہی ایک کی ہمیں کھلتی ہے۔

(سائرہ رضا، کوئٹہ)

☆ میک اپ اور اس کے طریقہ کار سے متعلق مضامین آپ آئندہ شماروں میں شامل اشاعت پائیں گی اور فیشن سے متعلق بھی جلد شامل کریں گے۔

☆ گھر کے مصالحت جات ایک اچھا سلسلہ ہے۔ اسے زیادہ صفحات تک پھیلا دیں۔ سیاحت کے حوالے سے مالم جب اور کلام کی سیر پڑھ کر بہت حیرت آیا۔

(عروج خان، کراچی)

☆ زیادہ صفحات دینا مناسب نہیں، کیونکہ باقی سلسلے پھر نہیں آسکیں گے۔

☆ ہم اپنے چاہنے والوں کا شکریہ ادا کرتے ہیں، جنہوں نے ہمارے باورچی خانہ کے ماہ دسمبر کے شمارے کو سراہا۔ جبکہ ان کی کے باعث جن قارئین کے نام شائع نہیں ہو سکے، ان کے نام یہ ہیں۔

☆ انعم (لاہور)، عالیہ خان (کراچی)، شادہ (سیالکوٹ)، بینش (اسلام آباد)، حنا خان (کراچی)، حریم ملک (حیدر آباد)

☆ شیف ڈاکٹر میرے پسندیدہ ہیں۔ ان کا انٹرویو باورچی خانہ میں دیکھ کر بے انتہا خوشی ہوئی۔ پلیز زبیدہ آپا کا انٹرویو بھی شائع کریں۔

(ارتج، فاطمہ، لاہور)

☆ آپ کی فرمائش نوٹ کر لی ہے۔ امید ہے جلد ہی پوری ہوگی۔

آپ کے
سندیسے

اپکے ستارے کیا کہتے ہیں؟

برج جدی

(22 دسمبر سے 20 جنوری)

.....تعارف برج جدی.....

نشان برج: ککڑی

مبارک دن: جمعرات

عد و خاص: 8

موافق رنگ: سبز یا سنہری

مفید دھات: پلاٹینم اور سونا

☆☆☆

.....جدی افراد کی خصوصیات.....

جدی افراد عموماً شرمیلے مزاج ہوتے ہیں۔ یہ بات بات پر پریشان رہتے ہیں۔ جدی افراد سہل پسند اور خوش مزاج ہوتے ہیں۔ ان کے نزدیک یہ بات بہت اہم ہوتی ہے کہ لوگ انہیں پسندیدگی کی نظر سے دیکھیں۔ برج جدی سے تعلق رکھنے والے افراد کی محبت دیر پا نوعیت کی ہوتی ہے۔ یہ اپنے گھر اور خاندان کی خدمت میں اپنی ساری زندگی وقف کر دینے والے ہوتے ہیں۔

جدی افراد کے طور طریقوں اور پسند و ناپسند میں بڑی بے قاعدگی ہوتی ہے۔

جدی بہت مستحکم اور مضبوط قسم کا برج ہے۔ یہ لوگ ثابت قدم اور وفادار ہوتے ہیں۔

ایسے افراد کے لئے کسی بھی معاملے میں جلد فیصلہ کرنا بہت مشکل ہوتا ہے۔ یہ اپنے خیالات سے کہیں زیادہ دوسروں کے خیالات کو فوقیت دیتے ہیں۔

☆☆☆

.....جدی افراد سے دوستی.....

جدی افراد دوستوں کے معاملے میں بڑے واضح خیالات رکھتے ہیں۔ یہ قابل بھروسہ دوست ہوتے ہیں اور ان پر اعتبار کیا جاسکتا ہے۔ اس برج کے افراد اپنی رائے تبدیل نہیں کرتے۔ اگر ایک بار کسی کو اپنا دوست سمجھ لیں تو پھر یہ حیثیت برقرار رکھتے ہیں۔

جدی افراد اگر کسی شخص سے متاثر ہو جائے تو اسے اپنا دوست بنانے کی بھرپور کوشش کرتے ہیں۔ اسے خوش کرنے کے لئے کسی بھی قسم کی قربانی سے گریز نہیں کرتے۔ ان کی دوستی دوسروں کے لئے فائدہ مند ثابت ہوتی ہے۔

☆☆☆

.....جدی افراد کی صحت.....

برج جدی سے تعلق رکھنے والے افراد میں زیادہ تر جلد، کان اور دانتوں کی تکالیف عام ہوتی ہیں۔ نظام ہضم، جوڑوں میں درد اور زکام جیسے امراض ان کی صحت کو متاثر کر سکتے ہیں۔ جدی افراد پریشان اور ڈپریشن کا شکار رہتے ہیں۔ ان کے لئے مشورہ ہے کہ صحت کی طرف توجہ دیں۔ صحت کی بہتری کے لئے شعوری طور پر کوشش کریں۔ فکر و تشویش سے بچیں۔ اگر آپ کسی مسئلے کے حل کے لئے کوئی مثبت قدم نہیں اٹھا سکتے تو اس کی فکر کرنا چھوڑ دیں۔ صحت کے معاملے میں کوئی بڑا فیصلہ کرنے سے گریز کریں۔

☆☆☆

.....مشہور شخصیات.....

پرنس کریم آغا خان، بردس لی، کرشنا گوپیرا، دیپ کمار، والٹ ڈزنی، امر دشمن چرچل، برنی اسپیرز، کینی ہوز، عمران خان، جوزف اسٹالن، پرناٹ سکھری، بنوم چوسکی، پوپ فرانس

☆☆☆



پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریج
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریج
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

SMART FAMILY KI RIGHT CHOICE

yahan hai!



750 Gram
Ka Naya Family Pack

Rs. 170/- Only



شگریلا یہاں ہے!
www.shangrila.com.pk

